Встр. искус от проф. 1996.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№3 (188) февраль 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Ищите путь к здоровью

Пока человек здоров, он даже не задумывается о своем образе жизни. Мы с подругой вместе работаем, весь рабочий день у нас за компьютером. А умеем ли мы отдыхать? Такая мысль раньше в голову не приходила. Но в прошлом году разболелись обе, и я подумала: почему меня одолел остеохондроз, а подружка перестала вылезать из простуд? Потому что меньше двигаемся, стали тяжелы на подъем, хотя до пенсии еще вроде далеко. Раньше по выходным часто выбирались за город, теперь же в лучшем случае ходим друг к другу в гости, сидим и кино смотрим. Многие так живут, но это неправильно – так мы решили. И длинные зимние выходные провели на базе отдыха. Там можно взять на прокат и коньки, и лыжи. Да просто погулять среди заснеженных елочек – одно удовольствие. Как раз снег выпал, как в сказке! Вернулись в город здоровые, веселые. И никакой простуды, хотя морозно было, и никаких болей в спине, шее – исцелились обе за неделю. А сколько я до этого на физиотерапию ходила – и все бестолку! Только став постоянной читательницей «Лечебных писем», я обратила внимание на свой образ жизни. К сожалению, некоторые люди не придают этому значения. Потом они лечатся годами от какой-нибудь болезни, тратят много сил и денег, но безуспешно. А путь к здоровью иногда очень прост! Желаю и вам найти его.

Сергеева М.А., г. Выборг

ЦИТАТА

Лечение любой болезни стоит начинать с головы. Как говорится в «Лечебных письмах», по мыслям – и болезни. Здоровья вам на долгие годы!

Чепуров А.К., Нижний Новгород

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Начнем с приятной новости: как и обещали, в серии «Аптечка-библиотечка» мы выпустили для вас новую книгу о сердечно-сосудистых заболеваниях. Сколько писем приходит в редакцию с просьбами о помощи в лечении этих недугов! Эту необходимую в каждом доме книгу вы можете купить в газетных киосках уже после 15 февраля. Продается она там же, где и «Лечебные письма», стоит недорого, а пользы может принести очень много. Кстати, нашу первую книгу «Простуда и грипп» из этой же серии уже нелегко найти в продаже, поэтому поспешите, если хотите вооружиться знаниями о болезнях сердца и сосудов. Вы узнаете, как от них уберечься, как оказать скорую помощь при сердечном приступе и как поддерживать свое сердце при таких серьезных заболеваниях. Много внимания в ней уделяется таким заболеваниям, как инфаркт, стенокардия, аритмия и другим сердечным недугам, на которые чаще всего жалуются наши читатели.

И еще одно приятное известие. Сообщаем вам, что и в нынешнем году мы оформили для наших активных читателей бесплатную подписку на «Лечебные письма». Это стало уже доброй традицией. Если ваше письмо с рецептами, советами и – что очень важно! – полным почтовым адресом и фамилией было опубликовано во второй половине 2009 года, то уже с января бесплатная газета должна появиться в вашем почтовом ящике. Если же газеты нет, сообщите нам об этом по телефону горячей линии, который всегда указан в конце газеты. Мы обязательно постараемся исправить ситуацию.

Помните, что у каждого из вас есть возможность участвовать в создании такой интересной, полезной газеты и за это получать ее бесплатно. Пишите нам, дорогие читатели, и будьте здоровы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **22 ФЕВРАЛЯ**

Вот ведь как получается: совсем чужие люди становятся близкими, родными благодаря нашей газете. А может, это у меня такой характер, что я быстро привыкаю к любому хорошему человеку. Нас в детстве родители воспитывали так, чтобы мы росли дружными, честными, добрыми. А было нас в семье 11 детей.

Мне уже 80 лет, но я еще в состоянии мыслить, все помнить и понимать. Вот только плоховато с глазами, да и других болячек немало. Но основная моя болезнь – деформирующий артроз коленных и тазобедренных суставов с 1977 года. Хожу с табуреткой по комнате – суставы не помогают мне при ходьбе.

Когда я заболела, не было еще таких лекарств, как сейчас. Вот купила 3 бутылочки геля. Написано в рекламе, что некоторым, мол, очень помогает, люди даже поднимаются с постели и начинают ходить. А кому-то и хуже становится! Мне не помогло. Я считаю, что самое нужное для жизни лекарство – это движение.

В моих любимых «Лечебных письмах» обязательно отводится место на рубрику «Лечим душу». Я всегда начинаю читать новый номер газеты с этой рубрики. В ней многие пишут, как исцелились, даже избежав операции. Люди посещают храмы, просят помощи у Бога, у святых и получают эту помощь на удивление врачам.

Я желаю всем вам крепкого здоровья на всю оставшуюся жизнь. Ведь без него и жизни нет такой, какой бы нам хотелось. А чего нам хочется? Счастья, радости, любви, исполнения самых заветных желаний.

Мечтам пусть сбыться доведется,
Улыбкой будет день согрет,
Приходит чаще вдохновенье...
Чудесным радостным подарком
Пусть станет каждое мгновенье!

Эти пожелания – всем, кто пишет в «Лечебные письма» рецепты, пожелания, интересные истории, которые хоть на время отвлекают от боли, а иногда и рассмешат до слез (смех ведь тоже лечит!).

Если буду жива, напишу вам еще, а написать мне есть о чем.

Адрес: Филякиной Валентине Александровне, 442524, Пензенская обл., Кузнецкий р-н, п. Ясная Поляна, ул. Заводская, д. 23, кв. 68

Дорогая редакция, хочу сказать большое спасибо за рубрику «Клуб одиноких сердец». Благодаря нашей газете познакомилась с мальчиком Сашей, инвалидом из Тулы. Мы сейчас переписываемся. Я знаю, что скоро и увидимся. Но обо всем подробнее.

Я родилась в 1982 году, роды у мамы были тяжелые, я родилась мертвая, но меня откачали и поставили безнадежный диагноз. Но беда не приходит одна. В 2 года у меня обнаружили двухсторонний вывих тазобедренных суставов. Я долго была в гипсе, потом на распорке вроде все вправили, но каждый год наблюдаюсь в больнице.

В 14 лет мне сделали первую операцию на ногах, а всего их было 6. Резко упало зрение. Но за эти годы нормально окончила 9 классов, хотя маме и говорили, что я не обучаема. Жила, как могла, с мамой и папой. В 1999 году папа умер, он много пил. Мы с мамой, конечно, переживали, но рук не сложили. А в 2001 году маме поставили диагноз остеохондроз и грыжа межпозвонковых дисков. Ей нельзя было поднимать больше 2 кг, но мама смогла победить болезнь.

Потом у нас случилось сразу два горя. Во-первых, умерла бабушка. Ей было 84 года, она повторно пережила инсульт (первый случился в 2003 году). И следом за ней умер мой крестный, мамин дядя. Ему было 68 лет, он сгорел от рака поджелудочной железы за 7 месяцев. Тоже очень переживали.

И вот как-то перед Новым годом я прочла в нашей газете объявление этого мальчика, Саши, и сразу решила ему написать. Правда, долго ждала ответ, но все равно дождалась. Так что вам поклон от меня и моих родных. Наша семья всегда была дружной, все стоят горой друг за друга.

Всем людям я хочу сказать: живите, не вешая нос, и не ропщите на судьбу! Я вот всю жизнь, с самого рождения борюсь за жизнь, за место под солнцем.

Я знаю, что на свете больше хороших людей, чем плохих, и сейчас надеюсь с помощью читателей нашей газеты справиться с эндометриозом. Пока ничего не помогает, но, может, есть народные средства, чтобы эту болезнь извести.

Адрес: Титовой Евгении Викторовне, 143345, Московская обл., Наро-Фоминский р-н, п. Селятино, д. 11, кв. 10

Лечение начинается с головы

Моя жена стала часто болеть, и в доме появились горы лекарств. Но, видно, они не очень-то помогали, потому что их становилось все больше. Потом у нас появилась газета «Лечебные письма». Я таких газет обычно не читаю, но заглянул из любопытства, и стало интересно. Газета заставила меня задуматься, почему моя жена не выздоравливает и в чем причина ее болезней.

Конечно, все болезни от нервов. Нервная система, особенно у женщин, с годами становится более уязвимой. Женщины вообще склонны создавать проблемы на пустом месте. Потом они сами же из-за этого и страдают.

У моей супруги года три назад началась бессонница. Как следствие – головные боли, скачки давления. Все это меня, естественно, насторожило, и я решил выяснить причину. Не сразу мне это удалось, но потом стало просто смешно. Не хочу вдаваться в подробности семейной жизни, скажу только, что в голове у нее постоянно крутились нелепые мысли по поводу наших с ней отношений. Женщины! Нельзя молчать годами, если вас что-то тревожит! Это приводит к бессоннице, мигрени, гипертонии, невралгии и другим заболеваниям. А кроме того, совсем не улучшает отношения с близкими. Правильно пишет врач Г.Г. Гаркуша, что вредно держать в себе, накапливая год от года, негативные эмоции: рано или поздно они проявят себя на физическом плане. Прислушайтесь хотя бы к советам врачей!

В общем, с недоразумениями мы смогли разобраться, а неполадки со здоровьем все равно остались. Я начал искать в «Лечебных письмах» рецепты от бессонницы с травами, натуральными средствами, но было поздно: моя жена основательно привыкла к снотворным таблеткам. Да и они уже действовали неэффективно: сон приходил часа на 3-4, и дозы снотворного приходилось все время увеличивать. Затем врач выписал более сильный препарат. А дальше что – наркотики?!

Я начал читать серьезную литературу по медицине и узнал много интересного. Оказывается, если врач дает больному самый обычный сироп или, например, леденец и говорит, что это сильное лекарство от его болезни, то больной нередко выздоравливает. Я купил в аптеке поливитамины (яркие такие, разных цветов) и пересыпал их в пустую бутылочку с иностранной надписью. Дал жене и сказал, что снотворного сильнее этого еще не изобрели, что мне его знакомый привез из Америки. Мол, синюю таблетку надо обязательно принимать утром, красную днем, а желтую вечером. Поверила! Когда витамины кончились, начала спать как убитая, и давление нормализовалось, и невралгия прошла. Я, конечно, старался все это время быть внимательнее, отзывчивее, да и сейчас стараюсь. Ведь это человек, который мне очень дорог! Но факт остается фактом: лечение любой болезни стоит начинать с головы. Как говорится в «Лечебных письмах», по мыслям и болезни. Здоровья вам на долгие годы!

Чепуров А.К., Нижний Новгород

Про вирусные эпидемии в нашей газете уже много рассказывали: как не заразиться, чем лечиться. В прошлом году я особенно внимательно изучала такие публикации, потому что опасалась свиного гриппа, как и все. Купив книгу про грипп и вооружившись знаниями, перестала бояться, но на работе меня чуть не напугали снова...

Радость сильнее микробов

В один прекрасный день я увидела сотрудниц своего отдела в медицинских масках. Прихожу утром, а они только глазами моргают. Мне начальница тоже дала маску и сказала, что одна наша сотрудница пришла на работу больная, потому что годовой отчет (а это было перед Новым годом), что очень похоже на грипп – быть может, он и свиной. Сначала я не столько испугалась, сколько расстроилась: были планы на новогодние праздники. И не просто планы, а, можно сказать, исполнение желания – повидаться с подругой детства. Мы не виделись почти 30 лет. Как-то выбираю для себя рецепты из «Лечебных писем», а под одним письмом знакомый адрес (мой родной город!), знакомое имя... Я подумала: «Вдруг это моя Надюшка! Фамилия, правда, другая, так она же могла замуж выйти». Отправила письмо с номером своего телефона и с извинениями, если вдруг ошиблась адресом. И вот – чудо: через несколько дней звонит мне Надя! Вы не представляете, сколько было радости! Мы же с ней все школьные годы за одной партой сидели, всегда делились горестями и радостями, вместе мечтали... Потом я окончила техникум и вышла замуж за военнослужащего из Москвы. Когда мой муж отслужил, мы уехали к его родителям и поженились. С тех пор я не видела друзей-подружек. Родители мои тоже вскоре перебрались поближе к Москве, обменяв квартиру на деревенский домик. А как хотелось повидать город своего детства! Только это далеко, в Сибири. Недешево, да и забот всегда хватало: семья, дети, работа... Так и жизнь прошла. Мы с Надей сразу же договорились, что больше ждать нельзя, что она ко мне приедет на Новый год, а я к ней – летом, в отпуск. И вот вам, пожалуйста...

Я просто не могла поверить, что заражусь каким-то гриппом. Это казалось невозможным! На душе уже несколько дней был праздник от предстоящей встречи. Я как на крыльях летала, занимаясь дома уборкой, разбирая старые школьные фотографии. Даже маску надевать не стала, заявив всем с полной уверенностью, от всего сердца, что не заболею.

Моя мечта сбылась: 8 дней мы провели вместе с подругой, гуляли по Москве, несмотря на морозы, все время хохотали, вспоминая свое детство, и обе остались здоровыми. А на работе у меня и правда была вирусная инфекция. К счастью, не свиная, потому что большинство моих сотрудниц к празднику слегли. Маски их не защитили от микробов, и они у меня до сих пор с подозрением выспрашивают, почему ко мне зараза не пристала. Как им объяснить, не знаю. Просто есть такие чувства, которые сильнее микробов, вот и все. Летом собираюсь поехать в город своего детства и теперь точно знаю: я ничем не заболею.

Козырева М.Н., г. Москва

СКОЛЬЗКИЕ ДОРОЖКИ – БЕДА ДЛЯ ВСЕХ

Я смеюсь сама над собой: ведь не молоденькая уже, а как быстро забыла, что такое настоящая русская зима! Ведь не так уж и долго жили мы в последнее время зимой без снега, а вот поди ж ты – снег выпал, дорожки заледенели, и пошел народ падать да биться об лед! Детвора меньше страдает – у них и вес меньше, и рост не такой, падать невысоко приходится. А вот наш брат – люди постарше – с ушибами да синяками. Если просто синяк, то горевать нечего, а вот если сильный ушиб – это уже хуже, потому как может стать причиной серьезных заболеваний, особенно если человек упал неловко, не на мягкое место, а ударил колено, щиколотку, ребра, кости. Поэтому я советую не оставлять любой ушиб без лечения, хотя бы домашнего. У меня на такой случай дома всегда все наготове: лед, камфарный спирт, бодяга и трава горной арники. Уже этой зимой мне все пригодилось, когда я поскользнулась, выходя из собственного подъезда. Хорошо еще, сосед мимо проходил, так я успела вцепиться в его рукав, но ногу сильно подвернула.

Пришла домой, сразу же приложила лед, завернутый в кухонное полотенце, на несколько минут. А когда первая боль поутихла, я растерла больную ногу камфарным спиртом. Наутро уже можно было ходить, не прихрамывая.

Но когда образуется синяк от падения, лучше бодяги средства нет: она растворяет кровоподтеки. 2 ст. л. бодяги надо истолочь в порошок, добавить 4 ст. л. теплой кипяченой воды и немедленно наложить повязку с этой смесью на место ушиба. Чем раньше это сделать, тем меньше будет кровоподтек от ушиба. А если ушибленное место продолжает болеть, то тут уж я обязательно завариваю арнику: 1 ч. л. арники заливаю 1 стаканом горячей воды, настаиваю 40 минут, процеживаю и принимаю по четверти стакана три раза в день. Вот такая нехитрая аптечка помогает зимой обойтись без обращения к врачам после мелких происшествий.

Варвара Николаевна Земцова, г. Псков

МОРОЗ – БЕЛЫЙ НОС И ЩЕКИ!

Последний случай, когда я обморозила себе щеки, произошел лет тридцать назад, я еще училась в школе. Долго играли с ребятишками на улице, а когда пришла домой, мама охнула – обе щеки были с белыми кругами посредине и ничего не чувствовали. Помню, что мама схватила картофелину, пока я снимала пальто и промерзшую одежду, вымыла ее, разрезала на части и сырой картофелиной обеими руками сразу осторожно растирала мне обе щеки. Даже больно не было, но синеватый «румянец» еще долго оставался на моих щеках. Но кожа не сошла, пузыря не было. А вспомнила я об этом, потому что совсем недавно отправилась с детьми в морозный воскресный день на лыжную прогулку. Дети даже не почувствовали ничего, а я обморозила щеку. А заметили, что щека побелела, уже на обратном пути. Я знаю, что растирать кожу в таком случае нельзя, хуже будет, хотя обычно люди даже снегом начинают растирать. Пока до дома добиралась, я прикрыла щеку варежкой, а дома уже сделала, как мама.

Отмыла картофелину, натерла ее на терке и кашицу приложила на марлевой салфетке к отмороженной щеке. Оставила на 30 минут, а потом поменяла картофельный компресс. На этот раз даже синеватого пятна не осталось, все обошлось без последствий.

Решила написать, поскольку зима еще не скоро кончится в этом году, и этот старинный народный рецепт может кому-нибудь сослужить добрую службу. А вообще, если вы собираетесь выходить на мороз, смажьте открытые участки лица гусиным жиром за полчаса до выхода, тогда и мороз не будет страшен.

Людмила Мвтвеевна Звйцевв, г. Дмитров

ПРОПАЛ ГОЛОС

Мой муж работает прорабом на стройке: мало того что в любую погоду часами приходится бывать на улице, так еще и говорить, вернее, громко кричать часто приходится. А в результате он нередко остается без голоса из-за ларингита, то есть воспаляются голосовые связки от переохлаждения и напряжения. Вот и приходится ему иногда совсем молчать, это первое условие при ларингите. А дома я его лечу бабушкиными средствами.

• На грудь ставлю горчичники каждый вечер и заставляю его делать ножные ванны с горчицей: в тазу с горячей водой (примерно 10 л), чтобы ноги терпели, размешиваю 2 ст. л. горчичного порошка. Длится процедура минут 20. После этого ноги растираются насухо и надеваются шерстяные носки. На шею мужу я наматываю старый пуховый шврф, чтобы гортань была в приятном тепле постоянно.

• Очень полезно пить и полоскать горло минеральной водой в теплом виде, но вода годится только щелочная, типв боржоми. Во время болезни пищу готовлю нейтрального вкуса, чтобы острыми приправами не раздражать нежные слизистые оболочки и голосовые связки. Ни в коем случае нельзя есть пищу очень горячую и очень холодную – только в теплом виде. И еще одно средство, которое помогает быстро вернуть голос, – это полоскания свекольным соком.

• Натереть на терке красную свеклу, отжать сок. Добавить в полученный сок (200 мл) 1 ст. л. яблочного уксуса. Полоскать этим раствором горло несколько раз в день.

А внутрь полезно принимать отвар белого изюма с луком: 2 ст. л. изюма залить 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 5 минут, остудить и добавить 1 ст. л. свежего сока репчатого лука. Принимать по 2 ст. л. отвара 3-4 раза в день. После такой массированной атаки голос возвращается, но все-таки не торопитесь его повышать или снова испытывать на морозе, дайте ему окрепнуть и привыкнуть.

Динара Михайловнв Бикбулатова, г. Казань

ПОРА ВЗБОДРИТЬСЯ

Каждый год примерно в это время мне просто необходимо что-нибудь предпринимать, чтобы

как-то взбодрить себя, заставить быть активной, иначе очень мешает сонливость, вялость. Видимо, сказывается уже и нехватка витаминов, и солнечного света, и тепла. И я поступаю очень просто. Кстати, недавно в «Лечебных письмах» рассказывали о том, как полезно принимать отвар хвои. Но мне кажется, многие люди с недоверием к таким рецептам относятся, как и я когда-то, пока сама не попробовала. А когда убедилась, как это благотворно влияет на общее самочувствие, остановиться не могу. Только я принимаю хвойный отвар обязательно с лимоном.

Надо 5 ст. л. подготовленной измельченной хвои залить 0,5 л воды, довести до кипения, кипятить 5–10 минут, накрыть крышкой и дать постоять 5 минут. Взять половину лимона, нарезать на дольки вместе с кожурой и залить горячим хвойным отваром, дать еще настояться немного. Этот настой выпить за день в несколько приемов, на следующий день приготовить новую порцию.

При отсутствии свободного времени хвойный настой можно и в термосе готовить, может быть, чуть-чуть увеличив количество сырья. Действует этот напиток непосредственно на все клетки, поскольку усиливает их снабжение кислородом, который повышается в крови и снабжает каждую клеточку. Постепенно весь организм как будто оживает от зимней спячки, появляется бодрость, живость. Конечно, за счет витаминов, в первую очередь витамина С. Я советую всем попробовать такой эликсир бодрости и здоровья. Хвою можно набрать в лесу. А если у кого-то, как и у меня, еще и давление пониженное, то я советую утром натощак на протяжении 15-18 дней принимать по 15-20 капель аптечной настойки аралии или лимонника. Мне это очень помогает.

Нина Шаталова, г. Уренгой

РИКОШЕТ ПО ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

У меня есть подруга, которая вот уже не первый год в это время наступает все на те же старые грабли: после череды праздников вынуждена восстанавливать поджелудочную железу. Причем она сначала строго соблюдает Рождественский пост, то есть в новогодние праздники ничего лишнего себе не позволяет, но зато во время Святочной недели до самого Крещения, видимо, ни в чем себе не отказывает. Вот и бунтует поджелудочная железа. А началось все с того, что она после праздников случайно измерила уровень сахара в крови, он был повышен – 9 единиц. Подруга очень встревожилась, думала диабет, и обследовалась. Тогда ей доктор и объяснил, что сахар может иногда повышаться из-за нарушения функции поджелудочной железы, но это еще не диабет. Но такими вещами не шутят. И потому после обследования она прошла курс лечения, а потом для профилактики стала использовать народное средство, которое нормализует функции поджелудочной железы.

Надо взять по щепотке мяты, тмина и кориандра. Залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Хорошо нормализуют обмен веществ и створки фасоли. Это многим известное средство. Готовить и принимать его можно так же, как написано мной в предыдущем рецепте. Кстати, створки фасоли сейчас можно купить в аптеке. Они продаются и отдельно, и входят в сборы для лечения диабета. Такие сборы тоже можно применять для улучшения работы поджелудочной железы.

Почаще кушайте свеклу, топинамбур, капусту. Эти овощи также способствуют снижению сахара в крови.

Тамара Михайловна Архипова, г. Тула

цитата

Жизнь без любви – не жизнь, а существование. Без любви жить невозможно, для того и дана душа человеку, чтобы любить.

М. Горький

Радость, которая всегда с тобой

Всегда с большим удовольствием читаю нашу газету и даже вслух моей маме. Ей Бог дал больше 90 лет, и она просит, чтобы я читала вслух. Особенно понравившиеся письма читаю так часто, что помню их наизусть, как стихи. Спасибо за добрую газету, которая дарит нам так много тепла! Письма читателей пробудили в моей душе светлые воспоминания о детстве.

Какое счастье, когда можно вспомнить что-то хорошее из своего далекого-далекого прошлого! Детство я провела в деревне Чурилово Торопецкого района Великолукской области (теперь это Тверская губерния). Во втором классе я училась в сельской школе. Училась хорошо и за это получила премию – коробку цветных карандашей и альбом для рисования. Большая роскошь по тем временам, дело-то было после Великой Отечественной войны. А я очень любила рисовать (кстати, мои дети, сын и дочь, стали профессиональными художниками). Моя добрая мама, Мария Андреевна, жила и работала в городе Торопце. Видя такое старание в учебе с моей стороны, в порядке материального поощрения она прислала мне к Новому году (начинался 1950-й год – вот как давно это было) целую посылку со всякими вкусностями. Чего там только не было: конфеты, печенье, пряники – целое богатство (время-то послевоенное)!

Мой дедушка Андрей Осипович Гагарин сказал:

– Да, это все хорошо, ты можешь свои лакомства до 1 Мая есть – здесь много, хватит. Но можешь поступить и по-другому: пригласить своих подружек и устроить для них праздник Нового года. Подумай хорошенько.

– А ты как бы поступил, дедушка?

– Я-то? Но ты должна принять решение сама. В жизни часто приходится принимать решения. И еще надо уметь советоваться с уважаемыми людьми.

– Дедушка, а кто такие уважаемые люди?

– Это те, кто делает добро, и за это их все любят.

И вот я в бабушкином сером пуховом платке, в шубейке, в черных валеночках иду к уважаемым людям и несу в маленькой корзинке кулечек со сладостями – это угощение.

Первый уважаемый человек – баба Женя, ее дом на горке. Вечерами мы, дети, собирались у нее послушать сказки, а сказок она знала великое множество и могла говорить целый вечер.

Потом баба Паша Исаева. Это очень добрая женщина, всегда людей чем-то угощает. У нее находят приют все нищие – после войны много таких людей проходили через нашу деревеньку (до города 33 километра). Так вот, эта баба Паша, прямо как в русской сказке, накормит, напоит, спать уложит и даже, если надо, баньку истопит.

Третья уважаемая – тетя Ганя. В молодости, в царское время, она служила в дворянской семье горничной в Петербурге, умела танцевать и учила нас, девочек, бальным танцам. Вальс, полька, мазурка, краковяк... Ставила нас парами и командовала: «И раз, и два», – а мы вытанцовывали. «Корпус, девочки, держите жестко, а руками и ногами – движения плавнее.» Вот какая была тетя Ганя.

Все уважаемые люди посоветовали одно: надо сделать елку для подружек. И вот мы с дедушкой на лошади, запряженной в сани, едем в лес за елкой. С подружкой Машей пишем пригласительные билеты. С бабушкой Ириной Исаевной стряпаем пирожки с черникой, малиной и в каждый пирожок добавляем чуть-чуть меда для духа, для запаха. Дедушка чистит наш большой медный самовар ведра на два, и он блестит, как золотой. А все вместе мы наряжаем елку, даже делаем свечи из воска.

Утром приходят гости – все деревенские дети, даже мальчишки, хотя их-то я не приглашала, потому что драчливые. Бабушка говорит: «Надо уметь прощать людям». Пели «Елочку», танцевали, читали стихи. А сколько чаю из душицы было выпито, пирожков съедено! Все конфеты, пряники, печенье, что мама прислала, разделили между детьми, завернув в маленькие кулечки из газеты. Дети ушли, а я была такая счастливая – в душе радость, просто блаженство. До сих пор я горжусь тем своим ответом: «Пусть будет елка». А дедушка сказал: «Надо уметь делиться своей радостью с людьми, тогда они разделят с тобой твои печали».

Вечером я забралась на русскую печку, на овечьи шкуры и, засыпая, сквозь дрему слышала, как бабушка молилась Богу: «Господи, как много трудностей вокруг! Пресвятая Богородица, помоги людям, помоги Шуре Сергеевой, Анюте Арсеньевой. Мужья погибли на фронте, трудно растить детей без мужа». Долго, долго молилась моя бабушка. Кстати, все те вдовы, о которых она молилась, очень удачно вышли замуж вторично, но это будет потом. А тогда утром я спросила бабушку: «Почему ты молишься за чужих людей?» Бабушка посмотрела на меня внимательно серо-голубыми глазами и ответила: «Пойми ты, мы все родня, чужих меж нами нету». И я поняла.

Прошло много лет. В честь моих бабушки и дедушки я написала такие стихи.

Я иду знакомою дорогой,
Не была здесь много, много лет.
Да, не встретит бабка у порога,
И не выйдет на тропинку дед.
А бывало, заберусь на крышу...
Солнце, щурясь, уходило вдаль.
Я сижу и не дышу, и слышу,
Как река поет свою печаль.
И когда с землей простится солнце,
Баня курит голубым дымком.
У избы, у самого оконца
В классы я играла босиком.
Пахнет ветками душистыми береза,
И туман поля запеленал.
У колодца, прямо у покоса,
Чугунок с картошкой закипал.
Уж давно над дедом и над бабкой
Двум березам ветер косы вьет,
И цветов увядшая охапка.
Спят они. И мир им, и почет.

Благодарю Господа Бога за то, что у меня были такие хорошие дедушка и бабушка, что с детства я поняла: мы все родня, чужих меж нами нет. Желаю вам счастья.

Адрес: Коротаевой Светлане Алексеевне, 220004, Беларусь, г. Минск, ул. Короля, д. 4, кв. 42

Очень важный орган

Еще испанский писатель Сервантес, автор известного романа «Хитроумный идальго Дон Кихот Ламанчский» сказал: «За обедом ешь мало, за ужином еще меньше...» Очень верные слова гениального писателя! И в этом я убедился на протяжении всей своей долгой жизни, а мне 87 лет.

Каким-то чудом мой желудок сохранился в здоровом состоянии, хотя мог бы отказать уже сотни раз. 3 марта 1943 года мина, выпущенная немцами, разорвалась прямо передо мной, бегущим вдоль своей траншеи. Осколок от нее ударил мне в грудь на два пальца ниже сердца и ушел в живот. В медсанбате

сделали операцию, удалили осколок. Еды мне не давали 3 недели – вливали физиологический раствор. Был я в очень плохом состоянии, но выжил.

Позже меня в санитарном поезде отправили в Москву. Лечили целых полгода. И что меня сильно поразило в московском госпитале: с первой пищей (очень жидкий супчик) дали тонкую пластинку изумительного белого хлеба. Это в войну! Такого хлеба я больше не видел нигде в то время.

Рана долго не заживала, из нее все время сочилась сукровица, и когда меня выписали из госпиталя, на гимнастерке чернело большое влажное пятно. Уже когда я снова был на передовой, почувствовал, как что-то царапает о гимнастерку возле раны. Посмотрел, и оказалось, что из раны торчал кусок белой, а на конце черной нитки. Я потянул за него и вытащил длинную нитку с узлом посередине. Это хирург во время операции оставил нитку в желудке, и она вышла наружу сама собой. Через два дня рана затянулась.

С тех пор я с большим вниманием отношусь к своему желудку, чтобы не навредить ему. И что удивительно: многое из того, что полезно для желудка, хорошо и для сердца. Уже давно не ем никаких мясных продуктов, в том числе колбас. Спросите: чем же я заменяю белки? Ответ прост: продуктами из овса. В первую очередь, хороша для меня крупа геркулес. В ней белка больше, чем в других крупах, и белок этот неплохо усваивается. Ем и кисломолочные продукты, в том числе творог, кефир. И, конечно же, люблю овощи и фрукты, богатые витаминами. Выращиваю их на своем огороде, на острове, в 12 км от города и заготавливаю на зиму. Собираю в тайге чернику, краснику, шиповник, боярышник. На зиму заготавливаю и настойки на водке из огородных и дикорастущих растений для лечения простудных, сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней желудочно-кишечного тракта.

Особенно ценная и эффективная нестойкв из цветков календулы, которую тоже выращиваю сам. Благодаря этой настойке несколько лет назад избавился от повышенного ертериального давления. И до сих пор давление стабильное, держится в пределвх нормы. Зимой очень важна и настойка из цветков картофеля. Чуть появилось неприятное ощущение под ложечкой (это гастрит, что-то не в порядке с желудком) – выпиваю 7–10 капель, в больше нельзя – настойка ядовита. Болезненное ощущение сразу же проходит.

Выходя на улицу, в магазины, я прополаскиваю рот, горло, нос своей настойкой, и ко мне не пристают никакие заболевания – ни бактериальные, ни вирусные, ни грибковые.

Вот так я поддерживаю в здоровом состоянии очень важный для всего тела орган – желудок. И при этом оздоравливается весь организм.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240, Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29

Не теряйте голову!

Два года писала только для рубрики «Лечим душу», а сейчас вдруг захотелось позаботиться и о грешном теле. Письма из газеты я не просто читаю, но и анализирую. Это и послужило поводом написать вам. Плюс то, что постоянно слышу в автобусах, от знакомых...

Часто люди жалуются, что рецепты, которые им посоветовали или которые они прочли в газетах, журналах, не помогли, а иногда даже навредили здоровью. В мире миллионы людей, миллионы характеров. Но ведь и здоровье, и сила иммунитета у всех разная. Нельзя бездумно брать рецепт и экспериментировать на себе! У всех нас разный список болезней, которые сопутствуют главной болячке. Нужно иметь хоть какую-то элементарную грамотность по отношению к своему здоровью, элементарные знания о работе органов.

- Нельзя вслепую использоввть «рецепт от щитовидки» (так пишут читатели), ведь у щитовидки десятки болезней. И гиперфункция явно противоположна гипофункции, так же как гипертония и гипотония.
- «От болей головных» сотни рецептов, вот только причины этих болей нужно уствновить точно. А то ведь можно и совсем голову потерять.
- При лечении всегда надо учитывать и свое давление, и pH крови, мочи, и кислотность в желудке. Что подходит одному, может навредить другому.
- Уж если вы взялись использоветь какую-нибудь траву, то будьте добры принимать снадобье строго в определенные часы (до или после еды) и строго по рецепту соблюдать нужное количество кепель или ложек.
- Чвще всего рецепт не помогает из-за нвшего нежелания изменить образ жизни. Что проку сбивать давление и лечить язву, если человек продолжает есть шашлык ведрами, в пельмени тазиками!

А самое главное лекарство – это правильный образ мыслей. Оптимизм – еще не все. Можно нахамить человеку или осудить его прилюдно и спокойно, с оптимизмом продолжать жить. Ведь болеем-то тем, чем страждем. Из номера в номер нам это пытается объяснить врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша (и не только она).

Недавно, глядя на заплесневевший хлеб и яблоко с болячкой-гнилью, я вдруг подумала: а ведь болеть, гнить начинает то, что не приносит пользы, не используется в нужное время для блага другого. Это касается не только продуктов, предметов обихода (например, съеденная молью шаль), но и человека. Каждый явился в этот мир, чтобы приносить пользу ближним, нуждающимся, даже маленький муравей и пчела. Человек может быть здоров и счастлив только тогда, когда он добросовестно выполняет свою функцию – быть нужным, помогать слабым. Только тогда он становится сильным и крепким. Любовью создан этот мир, любовью он держится. Любите и будьте здоровы!

Адрес в редакции. Л.П. Григорьева, Оренбургская обл., г. Бузулук

ЦИТАТА

Нет великой заслуги в том, чтобы жить долго, ни даже в том, чтобы жить вечно; но велика заслуга того, кто живет добродетельно.

Августин Блаженный

КАК Я ЛЕЧУ МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ

Эти рецепты мне прислали добрые люди, у которых я просила помощи в лечении моей болезни – межпозвонковых грыж в пояснице. Я пишу в газету, так как многие спрашивают, чем лечиться.

Что полезно при грыжах?
Витамины В1, В6, В12, из фруктов – яблоки, груши, клубника, малина. Важные витамины В и С – это тыква, фундук, чечевица, зеленый салат, топинамбур, виноград.
Не курить! А теперь – рецепты с травами.

• Сабельник болотный нарезать на кусочки по 1–1,5 см, залить 150 г сырья в темной бутылке 1 л водки, поставить на 21 день в темное место, периодически встряхивать, а после процедить. Пить по 1 ст. л. утром натощак, запивая водой. Этой же настойкой натирать больные места и делать с ней компрессы. Лечение длительное.
• Залить 0,5 л кипятка 50 г семян репейника, настаивать 20 минут, процедить, пить 7 дней по трети стакана после еды. Повторить через 6 месяцев.
• Взять 50 г индийского лука, смолоть на мясорубке луковицу вместе с листьями, добавить 50 г меда, перемешать и втирать в область грыжи на ночь. После этого хорошо укрыться.
• Область больных позвонков натирать пихтовым маслом. Затем нанести мед с мумие (на 100 г меда 1 г мумие, которое надо растворить в 1 ч. л. теплой кипяченой воды) и делать легкий похлопывающий массаж. После растереть согревающим кремом-гелем, укутаться тепло и лечь спать.

Для расслабления мышц спины, шеи с разрешения врача хорошо утром повисеть на перекладине, сколько выдержат руки, в 2-3 приема. Но не следует применять силовые методы лечения позвоночника, так как это может привести к выпячиванию грыжи.

Если боли отдают в ногу, в область бедра, по ходу седалищного нерва – это один из симптомов грыжи самого диска. В этом случае никакие растирания и уколы не помогут вернуть ядро диска на место. Могут помочь хирурги. Грыжи бывают разные, и ко всем нужен свой подход.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Посылаю вам рецепты лечения из домашней копилки.

Зубная боль. Если вы почувствовали, что при ходьбе каждый удар каблука отдается болью в зубе, то попробуйте в течение нескольких дней за завтраком тщательно разжевывать и съедать небольшой кусок сырой картофелины. Вскоре вы почувствуете, что десны и зубы у вас окрепли, а боли исчезли. Даже если под зубом появилась опухоль (воспаление) и до него невозможно дотронуться, все равно попробуйте полечить зуб сырой картошкой. Он должен перестать болеть, а опухоль исчезнет. И вообще, хорошо иногда съедать сырую картофелину. Хоть и невкусно, но полезно.

Варикозное расширение вен. Удобным и всегда доступным средством от варикоза являются шишки хмеля. Они содержат, как и каштан, и донник, и некоторые другие травы, кумарины, способствующие разжижению крови. Хмель, помимо противоварикозного действия, хорошо регулирует жировой обмен, водный и минеральный тоже. Для лечения надо взять 1 ст. л. шишек, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Процедить отвар и принимать по стакану 3 раза в день перед едой. А на ноги, на участки с расширенными венами, прикладывать марлю или хлопчатобумажную ткань, смоченную в отваре. Этот же отвар помогает при крапивнице и экземе как наружное средство.

Геморрой. Предлагаю очень дешевый и очень эффективный способ лечения геморроя. Берем ведро и старый высохший чеснок. В ведро кладем 1 головку чеснока и поджигаем, а сверху садимся. Надо посидеть какое-то время – и все, геморроя больше не будет!

Пиелонефрит. Для борьбы с пиелонефритом можно использовать клюкву. Как только приближается обострение болячки, поднимается температура, появляется озноб, моя соседка тетя Нюра съедает клюкву, причем любую: свежую, мороженую, протертую с сахаром... Она съедает 1–2 горсти или 1–2 ст. л. и ложится спать. Утром просыпается как ни в чем не бывало. Именно съеденная на ночь клюква оказывает такое благотворное влияние. Тетя Нюра советует и беременным съедать клюкву на ночь, когда лекарства противопоказаны.

Кашель, бронхит. От кашля мы лечимся так: берем спелые бананы и протираем их через сито. Затем кладем натертые бананы в кастрюлю с горячей водой (2 банана на 1 чашку воды с сахаром), снова подогреваем и даем больному. Мучительный кашель отступает.

При бронхите целебным является также отвар капусты с медом и сироп из капустного сока. Сироп делаем так. Отжимаем капустный сок (4 части) и добавляем в него сахар (1 часть). Затем выдерживаем смесь на слабом огне, пока не выпарится примерно половина жидкости. Принимать этот сироп нужно по 1 ст. л. 4 раза в день.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Бабийчук Владимиру Федоровичу, 32034, Украина, Хмельницкая обл., Городокский р-н, г. Сатанов, ул. Сиреневая, д. 10

ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ ЧУДО-МАЗЬ

Давно готовлю по старинному рецепту мазь, которая очень хорошо залечивает трофические язвы, даже гниющие раны, ожоги, пролежни, фурункулы и различные экземы. В этой мази все натуральное. В состав мази входят: живица ели – 20%, прополис – 5%, масло зверобоя, таволги и пчелиный воск – по 25%. Все компоненты мази очень сильные, с ярко выраженными заживляющими, обезболивающими, бальзамическими, бактерицидными, антибактериальными и противовирусными свойствами. Кроме того, живица, прополис и воск обладают и консервирующим действием, поэтому мазь не портится годами, даже если хранить ее при комнатной

температуре. Теперь о методике лечения сложной раны.

1. Прежде всего, рану нужно промыть дезинфицирующим составом. Самое лучшее, на мой взгляд, средство – это 5-минутный отвар исландского мха (цетрарии). Для приготовления отвара горсть исландского мха заливают в эмалированной посуде 1 л холодной воды, ставят на огонь, доводят до кипения и томят на медленном огне 5 минут. Затем настаивают 40 минут и процеживают. Для обработки раны отвар должен быть теплым. А хранят его в холодильнике не более 3 дней.

2. После этого рану нужно подсушить с помощью тлеющего огонька липовой палочки. Там, где липы не растут, можно применить веточки черной смородины. Палочку диаметром 8–12 мм зажигают в пламени газовой горелки и сдувают пламя. Тлеющим огоньком водят над всей поверхностью раны на расстоянии 1–2 см в течение 3–5 минут. Тлеющая палочка не только подсушивает рану. Горящий уголь выделяет огромный поток частиц, которые, попадая на рану, помогают восстановлению поврежденных тканей. Боли от тлеющего угля (и тем более ожога) не будет! Наоборот, ощущается небольшая прохлада.

3. Теперь берем льняную ткань размером чуть больше раны. Чистую ткань обязательно проглаживаем горячим утюгом (300°), наносим на нее тонким слоем мазь и прикладываем к ране. Закрепляем обычным бинтом или фиксирующей сеткой (трубчатый бинт).

Делать все эти процедуры надо каждый день, лучше на ночь. На время лечения исключить из рациона сахар, пиво и кефир. Длительность лечения составляет 10-15 дней, на фоне сахарного диабета до 30 дней.

Кроме терапевтического эффекта при лечении ран, мазь помогает и при заболеваниях суставов, а также от гайморита, бронхита и воспаления легких. Для этого мазь втирают около 3 минут в больной сустав, либо в крылья носа и лоб, либо в грудь и спину. Будет очень хорошо, если перед этим больное место вы разогреете, на спину и грудь поставите горчичник.

И последнее. Раньше я в состав мази добавлял мед. Сейчас хороший мед достать невозможно, так как повсюду пчел кормят сахарным сиропом. Даже пчелы порядочного пчеловода, ничего не подозревающего, летают к сахарным кормушкам соседа за «легким» медом. Разумеется, такой мед заживлять раны не может. Поэтому я его заменил прополисом.

Всем здоровья и счастья!

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15. Тел. 8-905-143-24-14

ХОЧУ ПОМОЧЬ ВСЕМ БОЛЬНЫМ

Хочу помочь больным людям и посылаю несколько полезных советов, рецептов.

От головной боли:
- порошок из плодов можжевельника обыкновенного полезно нюхать при сильных головных болях;
- залить стаканом кипятка ст. л. мелиссы (травы), настоять в плотно закрытой посуде 30 мин процедить и принимать по четверти стакана 3–4 раза в день до еды;
- при сильных продолжительных головных болях также полезно делать на ночь спиртовые или водочные компрессы на лоб;
- прикладывать опушенной стороной свежий лист лопуха ко лбу, вискам, за уши, к затылку – туда, где более всего чувствуется боль;
- слегка отбив свежие листья капусты белокочанной, также прикладывать их к болезненным местам в виде компресса;
- если у вас мигрень, положите в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука. Либо положите за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвяжите голову полотенцем.

Для улучшения слуха:
- при шуме в ушах полезно закапывать в уши сок репчатого лука;
- сок лопуха выварить до густоты и смазывать слуховой проход несколько раз в день при воспалении уха. Сок хранить в холодильнике;
- при воспалении среднего уха сок свежих листьев базилика огородного полезно закапывать по 5 капель несколько раз в день;
- при неврите слухового нерва, тугоухости кашицу из одного зубчика чеснока смешать с 2–3 каплями камфорного масла. Смесь положить в марлю и вставить в больное ухо. Держать до ощущения жжения, после чего марлю сразу вынуть. Процедуры повторять ежедневно перед сном.

Анастасия Александровна Кульшина, Нижний Новгород (Адрес в редакции)

СЛУЧАЙ ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Расскажу вам о лечение гепатита, переходящего в цирроз печени. Много лет у меня наблюдалась больная с циррозом печени. Через год приезжает на осмотр – печень значительно уменьшилась в размерах, анализы в пределах нормы. Самочувствие больной удовлетворительнов, желтухи нет, кожный зуд не беспокоит, настроение хорошее, сон и аппетит тоже. Спрашиваю: «Чем лечились?» Она мне отвечает:

Муж нарвал мешок володушки, я ее высушила. Накладывала полную полулитровую банку, заливала горячей кипяченой водой и через каждый час пила понемногу. Делала так ежедневно.

Одновременно соблюдала режим питания. Пища обезжиренная, отварная, паровая. Овсяный кисель, каша овсяная, пшеничная. Из мяса – только телятина. Еще творог, молоко. Из овощей – свекла, морковь, топинамбур, укроп, петрушка. Исключила все жареные блюда, копченые, жирные.

Иногда вместо володушки пила настой репейничка азиатского (в простонародье – репешок). Брала 1 ст. л. измельченного репешка (можно с корешками), заливала 200 мл горячей воды, ставила в теплое место на 1 час, затем пила по половине или трети стакана натощак. Можно заваривать его и в термосе.

Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Протасовой Евгении Алексеевне, 650905, г. Кемерово, ул. Белозерная, д. 44а, кв. 41

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Об исландском мхе (цетрарии) пишут очень часто. В основном его рекомендуют принимать при бронхолегочных заболеваниях, туберкулезе. Да, лечение довольно эффективное, оно часто назначается как дополнительное к основному – медикаментозному. Напомню рецепт.

Взять 2 ст. л. измельченного сухого мха, залить 0,5 л холодной воды или молока, поставить на огонь, довести до кипения и выдержать 5 минут. Затем настоять 40 минут, укутав. Процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день – за 15 минут до еды, если вес человека нормальный или ниже нормы; через 1,5–2 часа после еды, если вес выше нормы.

В природе цетрарию можно встретить круглый год. В жаркую погоду, высыхая, исландский мох становится легче сырого в 10(!) раз. Но при этом все равно остается живым – не теряет накопленные питательные вещества, витамины и микроэлементы.

Зимой лишайник в свежемороженом виде находится под снегом. Его с удовольствием поедают лоси и олени, разгребая копытами снег. И животные сыты и абсолютно здоровы. А эскимосы из цетрарии готовят хлеб, пиво, заливное с рыбой, кисель с клюквой.

Я предлагаю всем, кто желает помолодеть лет на 10-15, свой рецепт исландского йогурта. И помолодеть не только внешне! Средство поможет восстановить работу желудочно-кишечного тракта, понизить уровень сахара в крови, решить незапущенные проблемы со щитовидной железой, печенью и поджелудочной железой. В отличие от отваров исландский йогурт совсем не горький!

Итак:

• утром, проснувшись, выпиваем 1 стакан чуть горячей воды, а через 20–30 минут – 1 ст. л. льняного масла. Его калорийности и питательной ценности хватит, чтобы не быть голодным до обеда;

• за 15 минут до обеда принимаем 1 стакан чуть горячей воды. Это позволит, во-первых, снизить аппетит, во-вторых, подготовить к работе поджелудочную железу. Теперь о самом обеде. Он не должен отличаться от той пищи, что человек ел раньше. Но есть одна хитрость! Например, сегодня нужно съесть только первое блюдо (и все!), а завтра – только второе блюдо. Чай пьем любой, но через 1,5–2 часа после обеда;

• на ужин, за 1 час до сна, готовим и съедаем исландский йогурт. Его приготовление: 1 ст. л. измельченного мха залить 1 стаканом нежирного кефира, можно добавить 1 ч. л. меда, все размешать, настоять 3–5 минут. Затем йогурт съесть.

Такого режима питания можно придерживаться до 6 месяцев. Результаты обязательно будут очень хорошие!

Приобретая цетрарию, проделайте тест: веточку сухого мха положите в воду комнатной температуры. Если через 3-5 минут она распрямится, разбухнет, позеленеет и появится приятный запах лесных грибов, то для лечения годится. Если этого не произойдет, то цетрария или слишком старая, или неправильно высушена.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская область, Гусь-Хрустальный район, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15, т. 8-905-143-24-14

МОЙ ПОМОЩНИК УКРОП

Когда у нас, детей малых, были простуда и насморк, то бабушка Надя брала горсть укропа, складывала в небольшой глиняный горшок, добавляла 3-4 растолченных зубчика чеснока, заливала кипятком и сажала нас дышать этим паром, накрыв наши головы большим теплым платком. Минут за 10-15 нос очищался от слизи. Помогало это средство и при гайморите.

Бабушка Надя лечила нас и отваром укропа (1 ст. л. семян на 1 л воды, кипятить 5 минут). Банка с целебной жидкостью всегда стояла на столе, и мы пили ее вместо воды. Если вы захотите воспользоваться таким средством, то имейте в виду: в холодильник отвар ставить не следует.

Как-то была я в детской поликлинике. В этот период я лечилась укропом от воспаления почек. И вот пришло время принимать настой – я достала бутылочку, отпила несколько глотков. Пожилая женщина посмотрела на меня с улыбкой и спросила: «Укропчиком лечитесь?» И поведала свою историю.

Женщина болела туберкулезом, у нее были затемнения в легких и небольшие каверны. Она принимала жир ежа, барсучий, но ничего ей не помогало. А потом она начала пить укропную воду, принимала ее долго – месяцев 6-7. Была женщина очень худой – кожа да кости, а тут через пару месяцев начала поправляться (после приема настоя укропа всегда повышается аппетит). Да и силы у женщины появились.

Приготовление отвара: залить 1 ст. л. семян укропа 0,5 л воды, прокипятить 5 минут (больше нельзя, так как улетучиваются полезные вещества), настаивать ночь и на другой день выпить в течение дня.

Через полгода женщина сделала рентген: две каверны затянулись, а от третьей осталась ранка с горошину.

У моей подруги сильно отекали ноги, давление скакало, да еще был сахарный диабет. И ее выручил укроп!

Приготовление настоя: взять 1 ст. л. семян укропа, залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе, пить утром и перед сном по 150 мл. Курс – 21 день, потом сделать на 3 дня перерыв и повторить курс.

В результате у подруги отеки сошли, онемение пальцев прекратилось, вены перестали болеть. Но для профилактики она и теперь пьет на ночь по 100-150 мл настоя.

А для очищения сосудов, при болезнях желудка и воспалении поджелудочной железы полезно вместо обычной соли использовать смесь из морской соли (50 г), измельченных лаврового листа (100 г) и укропа (100 г). Я храню такую смесь в стеклянной банке с завинчивающейся крышкой, по мере надобности солю пищу. Знаю: смесь также помогает вывести из организма ненужные соли и растворить камни в почках.

Лечитесь, люди, на здоровье!

Адрес: Дроздовой Л.И., 460006, г. Оренбург, ул. Цвиллинга, д. 30, кв. 6

ЖЕЛТУШНИК-ТРАВА СЕРДЦУ МИЛА

Желтушник левкойный сейчас уже многие люди «знают в лицо». А те, кто лечил им свое сердце, просто боготворят его за свое исцеление! Растение уникальное. Я несколько лет назад узнал об этой поистине волшебной траве, данной людям Богом и матушкой Природой для избавления от многих болезней.

Желтушник можно посеять и на садовом участке – любитель-садовод получит не только эстетическое наслаждение, но и лекарство, которое может пригодиться в трудную минуту жизни.

Желтушник левкойный – однолетник. Стебель иногда достигает высоты 120 см, листья у него широкие, продолговато-ланцетовидные, цветки – мелкие, плоды – в виде стручков. Все части желтушника содержат сердечные гликозиды. Но я готовлю настой из травы желтушника.

Залить 1 ч. л. травы 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Передозировка недопустима, т. к. желтушник является ядовитым растением. Настой полезно использовать для снятия боли в области сердца, хронической сердечной недостаточности, для выравнивания пульса. Продолжительность приема – от 1 до 2 месяцев.

Иногда я использую и спиртовую настойку – она тоже хорошо тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, понижает кровяное давление.

Попробуйте, и вы заметите, что уже через два месяца после начала приема боли в сердце не будут возникать. Огромной лечебной силой обладает это неказистое, неприхотливое, еле заметное растеньице. Как говорится в нашей русской поговорке: «Мал золотник, да дорог».

Адрес: Семелеву Николаю Ивановичу, 431380, Мордовия, Ельниковский район, с. Софьино, ул. Молодежная, 17

ЛЕКАРСТВО ИЗ ЛЕСА

Лес – это наши вторые легкие, в нем и кладезь лекарств – это нерукотворные травы и растения. Лес – это первозданный лекарь. Возьмем, к примеру, иву, ее кору и веточки. Она лечит многие болезни.

Кора ивы белой – отличное средство при тромбофлебите, варикозном расширении вен, поносах, головных болях, помогает она при инфекционных и воспалительных заболеваниях, лечит суставы, полезна при гастрите и колите, заболеваниях полости рта и носоглотки, незаменима при аденоме предстательной железы и простатите.

Рецепт общего лечения: 1 ст. л. измельченной коры залить 2 стаканами кипятка в термосе, закрыть и оставить на ночь. Утром процедить и пить по 1/3 стакана 3–5 раз в день за 40 минут до еды или через 1 ч после еды. Курс лечения от 15 дней до 3 месяцев с перерывами на 7 дней после каждых 15 дневных приемов настоя.

Рецепт при аденоме и простатите: 2 ст. л. мелко нарезанных веточек ивы белой залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5–7 мин., настоять до остывания, процедить. Принимать отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Рецепт при потливости ног: 1–2 ч. л. измельченной в порошок коры залить 2 стаканами холодной воды, настоять не менее 8 часов, процедить. Применять в виде ванночек для ног. Отвар коры при катарах желудка и при несварении: 3 ст. л. измельченной коры залить 1 л воды, настоять не менее 8 часов, затем довести до кипения и отваривать на слабом огне 5–7 мин. далее настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи.

Рецепт для спринцеваний, примочек и полосканий: 5 ст. л. измельченной коры залить 2 л воды, довести до кипения и отваривать на слабом огне 30 минут, настоять под крышкой 3 часа, процедить. Применять наружно при фурункулезе, ревматоидных артритах, трофических язвах, геморрое, стоматите, пародонтозе, заболеваниях полости рта и носоглотки, выпадении волос и перхоти.

Настой коры ивы козьей лечит и сердечно-сосудистую недостаточность. Рецепт: 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом кипятка в термосе, закрыть и оставить на 3 часа, процедить. Принимать эту дозу за 3 приема в течение дня за 1 час до еды или через 1 час после еды. Курс лечения 1–3 месяца с перерывами на 7 дней после каждых 15 – дневных приемов настоя.

Я по мере необходимости всегда лечусь лекарствами из леса и только в крайних случаях применяю таблетки. В качестве профилактики и для оздоровления часто пользуюсь все теми же природными средствами, и они мне всегда помогают быть здоровым.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская обл., Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

СОВЕТЫ ОТ ДЕПРЕССИИ И УНЫНИЯ

Депрессия – это не просто мимолетная меланхолия, а серьезное расстройство, часто мешающее человеку справляться с повседневными делами. Знаю об этом по собственному опыту. Вроде никто не умер, ничего страшного не произошло, но появляется такое чувство подавленности и апатии, что просто ничего не можешь делать. Некоторые стесняются своего состояния и не спешат идти к врачу. Но я сама медработник и вовремя обратилась к психотерапевту. Не бойтесь искать помощи у этого специалиста – он такой же врач, как невропатолог или стоматолог. Иногда лечение может назначить и терапевт. Но в любом случае нужно обратиться к врачу.

Вот несколько полезных советов, которые помогут тем, у кого депрессия или просто период уныния.

• Не замыкайтесь в себе, постарайтесь поделиться с самыми близкими для вас людьми своими чувствами. Найдите сочувствующего человека, умеющего слушать.
• Регулярно выполняйте физические упражнения. Зарядка – прекрасное средство от депрессии. Иногда достаточно 10–15 минут танцевальных движений под веселую музыку.
• Установите режим питания. Бывает, что есть совершенно не хочется, в то вдруг – неумеренный аппетит, и ешь просто, чтобы отвлечься. Избегайте обеих крайностей. Ешьте больше овощей, фруктов, зелени, орехов. В рационе должна преобладать белковая пища: мясо, яйца, молочные продукты. Употребляйте какао-продукты, но ограничьте кофе.
• Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Спите не менее 8 часов. Если возможно, спите днем, но не больше 30 минут. Послеобеденный сон улучшает самочувствие. Бывайте на природе, гуляйте по вечерам перед сном.
• Попросите близких взять часть ваших домашних обязанностей на себя. Не предъявляйте к себе чрезмерных требований. Старайтесь упростить свою жизнь, сосредоточиваясь на главном.
• Боритесь с чувством вины или собственной никчемности, гоните негативные мысли. Займитесь духовными потребностями. Если вы верите в Бога, ищите поддержки у Него.
• Трава зверобоя считается хорошим антидепрессантом. В аптеках зверобой есть и в таблетках, и в настойках, и в сборах для чая.

Еще я провела исследование на тему депрессии и обнаружила, что есть несколько ее видов.

Большая депрессия. Этот диагноз ставится, когда без лечения симптомы не проходят полгода и больше. При этом затрагиваются почти все сферы жизни.

Биполярное расстройство, или маниакально-депрессивный психоз, протекает в виде продолжительных периодов повышенного (мания) и пониженного (депрессия) настроения.

Дистимия. Это эмоциональное расстройство не так серьезно, но все же может временами переходить в большую депрессию.

Послеродовая депрессия. Это серьезное эмоциональное расстройство, поражающее многих женщин после родов. Иногда проявляется спустя недели и даже месяцы после рождения ребенка.

Сезонное аффективное расстройство. Часто возникает в результате недостатка солнечного света осенью и зимой. Проходит обычно весной или летом.

Желаю всем доброго здоровья!

Адрес: Устимовой Светлане, 365807, Ставропольский край, г. Буденновск, пер. Новый, д. 18, кв. 3

ЕЩЕ РАЗ О ГЕОПАТОГЕННЫХ ЗОНАХ

Хочу дополнить письмо целительницы из Ульяновска Руденко Альвины Михайловны. Я тоже занималась вопросом геопатогенных зон (ГПЗ) 19 лет назад, потому что не могла понять, почему муж ночью спит, «посвистывая», а я рыдаю от болей в ногах. Попалась мне тогда новомодная книжица Валентины Травинки о голубой глине. В ней был раздел о ГПЗ и о маятнике. Работать рамкой у меня не получилось. А с маятником я договорилась: подержала его в ладони и попросила мне помочь, как советовала Травинка. Условились с ним, что вращение против часовой стрелки будет означать отрицательное действие, по часовой – положительное. Стоит как вкопанный – нулевая зона. А бывает, что и не вращается, но нитка натягивается под углом в одну сторону, обычно к стене. Это говорит о том, что «фонят» стены – мы же не знаем, из чего они сделаны (если дом блочный). И еще важна амплитуда и сила вращения. Если маятник описывает большой круг и быстро вращается, то это перегрузка, напряженная работа в ускоренном темпе – это тоже плохо.

Обследовала я с маятником свою комнату, и получилось, что безопасное, хорошее место – лишь посередине комнаты. Что прикажете делать? Ставить туда кровать? Травинка предлагала купить рулоны пищевой фольги и натянуть ее под кроватью, а также под креслом и другими местами, где вы чаще всего находитесь, блестящей стороной к полу. Я так и сделала. Исчезли боли в ногах, отступила бессонница, появилось чувство бодрости. Для этого можно использовать не только фольгу, но и свободные зеркала. Фольга защищает 2 года, зеркала 5-6 лет, затем желательно их сменить.

Случилось мне быть на своей родине в г. Белая Калитва, встречаться с одноклассниками – 7 лет после школы. И поведала мне одноклассница, что у них в браке с мужем нет детей, хотя оба здоровы и совместимость отличная. Привязала я ее кольцо на нитку и пошла по комнате. Маятник не только кружил в одну и в другую сторону, но и совершал колебательные движения во всех направлениях. Я предложила им купить ковролин и натянуть под ним фольгу. Муж школьной подруги засел за книги, дня три штудировал, потом говорит: «Любаша права». Натянули фольгу по полу. Через 2 года подруга стала счастливой мамой.

Но возникает вопрос к Альвине Михайловне: когда мы спим с такой защитой, мы ведь не получаем положительной подпитки. Как же быть? Я-то живу за городом, в 10 метрах от подъезда начинается лес – ели, сосны и березы. Можно получить силу от деревьев, обняв их. Но как быть городским жителям? Может, поверх фольги класть кругляшки (спилы ствола)? От каких деревьев лучше – кедра, ели, сосны, дуба, березы? Кедр, знаю, самое сильное из перечисленных.

И еще совет для молодежи: пока вы молоды и сильны, проверьте свое жилье на предмет ГПЗ. Лучше сохранять свои силы, чем восстанавливать здоровье. А больным эпилепсией, или

водянкой, или кистами в голове такую проверку жилища надо сделать в обязательном порядке.

Желаю всем здоровья и оптимизма!

Адрес: Михалевой Любови Анатольевне, 188852, Ленинградская область, Выборгский район, п. Песочное, ул. 50 лет Октября, д. 19, кв. 16

ХРАНИ СЕРДЦЕ ТВОЕ

Как известно, человек не чувствует своего сердца до тех пор, пока оно работает исправно. Но мы мало думаем и заботимся об этом неутомимом труженике – о сердце, которое изо дня в день, из года в год обеспечивает питанием и кислородом все органы и ткани нашего тела.

Знаменитый американский кардиолог Пол Д. Уайт говорил, что болезнь сердца до 80 лет – не Божья кара, а результат собственных ошибок. Сердце – совершеннейший механизм, и чтобы продлить его молодость, надо предпринять определенные усилия. Требуется только умело сочетать возможности официальной медицины с народной мудростью.

Для того чтобы сохранить главный орган здоровым, надо соблюдать достаточно простые советы.

- Чтобы защитить себя от инфаркта, предупреждая закупорку коронарных сосудов тромбами, выпивайте стакан красного виноградного сока в день.
- Для предотвращения заболеваний сердечно-сосудистой системы ежедневно выпивайте 2 стакана нежирного молока или кисломолочных продуктов.
- Чтобы поддерживать сердце и сосуды в нормальном состоянии, надо 3 раза в день есть продукты, богатые витамином Е – овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло.
- Уменьшить риск смерти от инфаркта миокарда более чем на 40% помогут 4 кусочка рыбы в неделю.
- Чтобы предохранить сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина, съедайте ежедневно по 5 грецких орехов. Они к тому же удлиняют жизнь.
- Преодолевая утром и вечером по 6 лестничных пролетов, можно улучшить перекачку венозной крови и обеспечить работу миокарда, а значит, укрепить сердечную мышцу.
- Малина – достойная и совершенно безопасная замена аспирину, который назначают для профилактики образования тромбов, а также при угрозе инфаркта и инсульта. Принимайте по 7 ч. л. малинового варенья в день, и уже через полгода вы укрепите коронарные артерии в 2,5 раза. Кроме того, в малине много калия, благотворно влияющего на сердце, и меди, которая защищает от стресса.
- Съеденные в день 1–2 банана обеспечат нервную систему необходимой энергией, восстановят баланс калия в клетках сердечной мышцы, успокоят учащенное сердцебиение.

Многое зависит и от наших собственных действий. Хотите избежать приступа стенокардии – пойте. При пении активизируется кровоток в малом (легочном) круге кровообращения, обеспечивая усиленный газообмен и доставку кислорода к сердечной мышце и всем прочим органам и тканям.

А приостановить процессы старения поможет молитва. Ритмическая речь молитв синхронизирует биоритмы сердца и дыхания, оздоравливает и омолаживает организм.

Сбросьте лишний вес, если хотите оградить себя от инфаркта. Для этого необходимо ежедневно проходить в быстром темпе 2,5–3 км. Уже через пару лет вы будете довольны результатом.

Вот еще ряд советов, которые помогут избежать инфаркта, снизить риск развития инсульта и улучшить состояние сосудов.

- Ежедневно съедайте по 1–2 яблока.
- Ешьте шоколад – он стимулирует кровообращение.
- Съедая 2–3 апельсина в день, вы надежно защитите сердечно-сосудистую систему от неблагоприятных экологических факторов. То же относится и к мандаринам, но особый почет – грейпфрутам! Они снижают артериальное давление, уровень холестерина, защищают сердце от инфаркта, тонизируют.
- Снимите часы с левой руки. Сдавливая свое левое запястье ремешками и браслетами, мы усиливаем спазм коронарных сосудов. Особенно это важно для мужчин. Надевая каждое утро часы на правую руку, вы оказываете посильную помощь своему организму.
- Поддерживать сосуды в хорошем состоянии вам поможет качественный зеленый чай. Разотрите в порошок 1–2 щепотки зеленого чая и подсыпайте регулярно в пищу.
- При слабой работе сердца периодически жуйте лимонную корку.
- Бросьте курить. С каждой затяжкой коронарные артерии сужаются, наступает кислородное голодание сердечной мышцы, провоцируется образование тромбов, в том числе и в сосудах сердца.
- Регулярно используйте в пищу абрикосовые плоды, соки, компоты, клюкву в любом виде, а также свежие плоды боярышника.
- Выпивайте в день не менее 5 стаканов чистой воды.
- Ешьте капусту во всех видах.

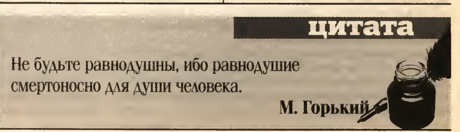
Если вы перенесли инфаркт миокарда, то следует выполнять такое упражнение.

Рано утром на восходе солнца встаньте лицом к востоку, расслабьтесь, неглубоко вдохните, приблизив подбородок к груди, задержите дыхание. Ноги при этом слегка согните в коленях и наклонитесь вперед. Подтягивайте живот вверх и удерживайте его, сколько сможете. Про себя считайте, на сколько секунд вам удалось задержать дыхание. Если сумеете со временем досчитать до 30 секунд, то от инфаркта вы избавитесь навсегда.

Для профилактики сердечных заболеваний очень важен здоровый образ жизни, ибо он сводит к минимуму риск возникновения болезни сердца и сосудов.

Царь Соломон сказал: «Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Ветхий Завет, книга Притчи, 4:23).

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Украина, Донецкая область, г. Макеевка, м-н Солнечный, д. 11, кв. 6, сот. т. 099-902-09-96



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Стремитесь к равновесию!

Я думаю, что кислотно-щелочную среду мы должны поддерживать в равновесии, чтобы организм не страдал. Но мы об этом мало знаем и приобретаем различные заболевания вплоть до рака. Врачи тоже слабо в этом разбираются и тоже болеют. В направлении на анализ мочи отмечены объем, цвет, белок, соли, а кислотно-щелочная среда (pH) чаще всего без пометки, как будто она ничего не значит, а зря. Очень бы хотелось узнать о ее нормах и о том, как поддерживать равновесие, чтобы не болеть. Очевидно, равновесие зависит и от питания.

Адрес: Светличной Пелагее Федоровне, 650033, г. Кемерово, а/я 3237

Что такое кислотно-щелочная среда (pH)? Это мера активности ионов водорода в растворе. Такое понятие ввел в 1909 году датский химик Сёренсен. Но не будем углубляться в науку. Нам с вами надо знать, что человеческий организм – это очень сложная биологическая система, и в различных его органах разная среда. Но всю эту систему объединяет кровь, которая несется по организму с большой скоростью и поддерживает заданное равновесие всюду.

В норме pH крови может меняться в пределах 7,36-7,42. Сдвиг этого показателя хотя бы на 0,1 может привести к тяжелой патологии. При сдвиге pH крови на 0,2 развивается коматозное состояние, на 0,3 человек может погибнуть. Но pH крови зависит и от расовой принадлежности, и от места проживания (климата, высоты над уровнем моря), а еще от тренированности организма. У спортсменов во время активных нагрузок и непосильных тренировок может быть и 7, и 6,9. Потом все нормализуется, но есть риск: если кровь долго закисленная, происходят изменения в белках и самоотравление.

А что происходит, например, с костями при изменении уровня pH? Когда почки избавляются от избытка кислоты, удаляя ее с мочой, pH крови уменьшается до 7,38, и организм, чтобы нейтрализовать излишнюю кислоту, «извлекает» из костей карбонаты, фосфаты, аммоний... Так что кости это не просто «каркас» организма, не позволяющий нам расплываться, как медуза. Это еще и склад микроэлементов, нейтрализующих кислоту.

Если уровень pH мочи колеблется в пределах 6,0-6,4 утром и 6,4-7,0 вечером, то ваш организм функционирует нормально. Результаты pH-тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы: кальций, натрий, калий, магний.

Очень важно вовремя обратить внимание на изменение уровня pH и при необходимости принять меры. Ученые провели исследования и убедились, что при постоянно повышенном уровне кислотности кости становятся ломкими. Специалисты уверены, что большинство таких проблем у женщин среднего возраста связано с чрезмерным употреблением мяса и недостаточным употреблвнием овощей. Потому организму ничего не остается, как забирать кальций из собственных костей и с его помощью регулировать уровень pH.

Вот еще пример. При низкой кислотности желудочного сока мы добавляем в рацион кислые продукты: лимонный сок (у него кислотность 2,5) или яблочный сок (кислотность 3,5, если он не сладкий). И все нормализуется. А если организму не помочь, он включает собственные силы и «съедает» сам себя.

Так что вы, Пелагея Федоровна, правы: кислотно-щелочное равновесие во многом зависит от нашего питания. Повышенная кислотность (ацидоз) связана с чрезмерным употреблением мяса, алкоголя, кофе, сладостей. А это приводит к следующим проблемам: 1) болезням сердечно-сосудистой системы, включая стойкий спазм сосудов, к уменьшению концентрации кислорода в крови; 2) повышенному весу и диабету; 3) заболеваниям почек, мочевого пузыря, образованию камней; 4) снижению иммунитета; 5) хрупкости костей, образованию остеофитов (шпор); 6) появлению суставных болей, накоплению молочной кислоты в мышцах; 7) общей слабости; 8) образованию свободных радикалов и онкологии.

А повышенное содержание щелочи в организме (такое состояние называется «алкалоз») чаще бывает вызвано щелочными лекарствами. Вот что при этом происходит: 1) пища усваивается гораздо медленнее, что позволяет токсинам проникнуть в кровь; 2) ухудшается работа печени; 3) возникают проблемы с кожей; 4) появляется сильный и неприятный запах изо рта, от тела; 5) активизируются паразиты; 6) идут разнообразные аллергические реакции на пищу и окружающую среду; 7) обостряются хронические заболевания; 8) беспокоят неполадки с кишечником (диарея или запоры).

Давайте вспомним и о том, что наш организм – это уникальная система, которая может восстанавливаться сама, если ей не мешать. Например, в старые времена многие соблюдали посты и таких болезней, как сейчас, даже не знали.

Когда в глазах «песок»

У меня «песок» в глазах, а глазного врача у нас в городе нет. Закапывала лекарство, примочки делала из ромашки аптечной, из шалфея, но не могу вывести «песок», хоть караул кричи. Очень жду рецептов в нашей газете.

Адрес: Кудряшовой Людмиле Ильиничне, 172110, Тверская обл., г. Кувшиново, ул. Советская, д. 22, кв. 4

Все мы знаем, что глаза – зеркало души. Так вот, ощущение песка в глазах это тонкая стенка, которая выстроена сознанием, чтобы не видеть то, что нам не нравится, что

нас раздражает. Вспомните, что мы говорим, когда у нас какие-то неожиданные неприятности? Что мы остолбенели от страха или окаменели от неожиданности. И при этом во всем организме начинают образовываться песчинки, камешки, оседать соли.

В медицине Востока слизистая оболочка глаз считается проекционной зоной мочевого пузыря. Так вот, ваш «песок» в глазах – это соли, которые начали выходить через слизистую глаз. Вспомните, Людмила Ильинична, как в школе на уроках физики мы наносили на стеклышко каплю соляного рассола и каплю дистиллированной воды, а потом наблюдали, где быстрее испарится вода. Соляная капля испарялась быстрее, оставляя кристаллики на стекле. Вот вам и «песок» в глазах. Но долго так продолжаться не может, ведь слизистая устает, начинается беспричинное слезотечение. И это только первый этап, а дальше могут возникнуть и серьезные заболевания: глаукома, катаракта, помутнение стекловидного тела. Во всех этих случаях идет спазм сосудов глаза. А если идет спазм сосудов, нарушаются обменные процессы в тканях, поэтому возможны даже дистрофия сетчатки глаза и потеря зрения. Так что подумайте о своих эмоциях и учитесь любить наш мир таким, какой он есть. Займитесь аутотренингом или йогой, читайте настрои, аффирмации. А также проверьте и подлечите почки, мочевой пузырь.

Теперь расскажу о местном лечении. Хорошо промывать глаза живой водой – родниковой, колодезной, структурированной, но не кипяченой (при кипячении она уже станет мертвой). Набираем чашку воды, подносим к глазу и в течение 1 минуты моргаем в воде, промываем глазки. Уже затем закапываем, например, яблочно-медовые капли. В яблоке (лучше домашнем) надо сделать лунку, капнуть несколько капель меда и настоять, чтобы мед там растворился и смешался с соком. Затем взять чистую зубочистку и вставить ее в дно яблочной лунки. По ней потечет капелька сока и меда в нужной концентрации, и вот эту каплю надо закапывать в глаза 3-4 раза в день. Делать это лучше после Медового Спаса и продолжать 2-3 месяца. Каплю можно использовать только свежую, прямо из яблока, поэтому каждый день вам понадобится 1 яблоко и 4-5 капель меда. А самое простое лекарство у нас под рукой – это свежая урина, которую закапывают 4-5 раз в день по капле в каждый глаз. Это как гомеопатия, так что в первый день надо капать каждый час по капле еще теплой урины, в которой еще сохранились все ферменты и гормоны. А со следующего дня закапывать уже 4-5 раз. И хорошо бы делать зарядку для глаз, о которой в нашей газете уже много рассказывали.

Первые шаги к здоровью

Уважаемая врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша. Помогите мне, пожалуйста, разобраться со своим здоровьем! Болезней много, и с каждым годом все больше. Мне 57 лет, 3-я группа инвалидности уже 5 лет. У меня гипертония, сахарный диабет 2-го типа, полинейропатия ног, артроз тазобедренных и коленных суставов, дискинезия желчевыводящих путей, ожирение и гемангиома печени, камень в правой почке. Набрала вес 102 кг при росте 160 см. Были операции по гинекологии (миома) и другие. На теле жировики, много каких-то родинок и папиллом. Очень вас прошу, посоветуйте, что делать!

Петрова Т.В., г. Санкт-Петербург

Сейчас самое главное для вас – успокоиться. Спокоен дух, в равновесии душа – нет и спазмов, и застоя в органах. И постепенно можно будет отказаться от таблеток. А если у вас в голове постоянно прокручивается одна и та же мрачная мысль, то и возникает «симптом сопротивления», идет постоянный спазм в сосудах, а это приводит к гипертонии.

Так что первый совет – учитесь владеть своими эмоциями и старайтесь отключаться от навязчивых идей. Молитва, аутотренинг, наговоры, чтение аффирмаций – все это помогает людям справляться с гипертонией. Но если вы успели привыкнуть к таблеткам, то отойти от них уже сложнее и физически, и эмоционально. Ведь организм привык к допингу. Нужно, чтобы он научился вырабатывать свой допинг благодаря очищению печени, кишечника, почек. Методик много, и выбрать подходящую именно вам надо самостоятельно. Ведь кому-то легче поставить очистительную клизму, а кому-то посидеть 3 дня на хлебе и воде или же на одной простокваше...

Следующий совет: помогите своей печени. О желчегонных травах мы писали не раз. Будет хорошо работать печень – начнет работать и кишечник, улучшатся обменные процессы, замедлится перерождение печеночных клеток и останется меньше проблем с диабетом.

При этом важны и диета с ограничением животных жиров, копченостей, и уменьшение объема пищи. Все это поможет снизить вес, а следовательно, уменьшить нагрузку на суставы. Хорошо бы, чтобы ваш рацион наполовину состоял из кисломолочных продуктов. Это, например, сыворотка или квасы по рецептам Б.Болотова, которые эффективнее пить теплыми по 0,5 стакана до и после еды. Лечиться не менее полугода, если хотите получить результат. А то читатели нам часто пишут, что попринимали травы 1-2 недели – и не помогло. Ведь это не химическая таблетка! Целебные вещества из трав медленно накапливаются в организме, зато долго работают, и результат при хронических болезнях не сразу виден.

Организм надо научить еще и правильному режиму дня. Вставайте не позже 7 часов утра, творите утреннюю молитву, если вы человек верующий, затем – небольшой самомассаж и зарядка. И только потом – завтрак, который надо еще заработать. В трудах праведных проведите день, и вечером (не позже 19 часов) – ужин. Можно съедать за один раз столько еды, сколько поместится в одной вашей ладошке.

Следующий этап – физкультура. Заставить себя работать очень тяжело, но надо. Лично мне было легче себя заставить танцевать по 1,5 часа и 30 минут заниматься на тренажере. Это дает эмоциональную разгрузку, причем работают мышцы, которые днем не трудятся.

Перед сном не забудьте погулять хотя бы час. Гуляйте тихо, спокойно, чтобы отключиться от своих проблем. Ночью надо спать спокойно, поэтому лучше принять сосудистый коктейль (рецепт мы много раз печатали) или положить в мешочек на ночь лаванду, хмель, валериану, можжевельник. Хороши водные и воздушные процедуры.

Долго вы собирались заняться собой, поэтому и путь к здоровью будет долгим. Будьте готовы пройти через обострения – иначе не бывает.

СИБИРСКОЕ ЗОЛОТО

Если в вашей домашней аптечке припасено кедровое масло, то считайте, что вы – обладатель волшебной палочки. Женщинам на заметку: имея под рукой это масло, вы сможете обеспечить полноценный уход за кожей и не бояться лютого мороза и обжигающего ветра. Допустим, ваша кожа обветрена, шелушится и требует ухода. В такой ситуации вам достаточно нанести масло на кожу и дать возможность впитаться. Для усиления эффекта можно прикладывать к коже марлю, пропитанную драгоценным маслом. Так можно лечить обмороженные участки кожи, бороться с покраснениями и аллергическими проявлениями. Жиры образуют на поверхности кожи тончайшую пленку, удерживающую влагу, но не препятствующую дыханию.

Кстати, желающим продлить молодость лица могу сообщить: антиоксиданты кедрового масла защищают кожу от агрессии кислородных радикалов – попросту говоря, отодвигают процессы старения. И еще: кедровое масло хорошо растворяет все загрязнения – им полезно удалять макияж, особенно с участков вокруг глаз.

Впервые я попробовала кедровое масло по совету подруги. Она – врач-дерматолог. Зина сказала, что надо сочетать наружное применение кедрового масла с внутренним, т.е. использовать его в пищу. Так можно наладить обмен веществ, и, как следствие, улучшится внешний вид кожных покровов. Вот именно с этой целью я и начала употреблять кедровое масло.

Принимать масло надо по 1 ч. л. утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи. Можно разводить масло молоком (1:1). Курс лечения – 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.

Пройдя два курса лечения кедровым маслом, я заметила следующее: перестал болеть желудок. То-то радости было! Ведь раньше желудок был проблемной зоной, врачи считали, что у меня гастрит (к счастью, еще не перешедший в хроническую форму).

И еще я узнала, что кедровое масло помогает и при атеросклерозе, и при лучевой болезни, и при болезнях крови.

Дивлина У., г. Можайск

ВЫРУЧИЛА КОРА ОСИНЫ

Болезнью века называют сахарный диабет. Действительно, заболевание коварное. У мужа обнаружили сахарный диабет второго типа, т. е. инсулиннезависимый. Конечно, Игорю приходилось принимать лекарства. Но, помимо этого, мы старались хоть иногда устраивать передышки и применять народные средства.

Теперь мы знаем, что с недугом можно бороться при помощи коры осины. Такое средство люди обычно применяют при высокой температуре, ревматизме. Но, как выяснилось, есть еще одна область, где кора осины – добрый помощник. Кора осины способна выручить человека, страдающего диабетом! Такое открытие для меня и мужа было весьма приятно! Но было и еще одно открытие – принимая отвар коры осины, ни муж, ни я в период эпидемии гриппа ни разу не заболели (хотя на работе многие сотрудники были на больничном). Мы сделали вывод: кора осины укрепляет защитные силы человека.

Взять 1 ст. л. перемолотой коры осины на 2 стакана воды, кипятить полчаса, принимать по 1/2 стакана до еды 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Кору осины легче всего заготавливать в период сокодвижения – в июне. Но наибольшее количество защитных свойств в коре растение накапливает к концу зимы. На молодых деревцах толщиной 10-15 см делают ножом вертикальные надрезы-полоски, желательно с северной стороны. Затем собранную кору надо измельчить соломкой, пропустить через мясорубку и сушить в тени, после чего вторично перемолоть на кофемолке в мелкий порошок.

Всего доброго!

Олерова Б.И., г. Кингисепп

СОКРОВИЩЕ В СКОРЛУПКЕ

Фундук – чудо природы, фундук – король среди орехов! Я в этом убедился!

Фундук – близкий родственник лещины обыкновенной. Но его плоды намного крупнее и отличаются менее толстой скорлупой, большим содержанием масла и, что самое главное, лучшим вкусом. Как и грецкий орех, фундук имеет репутацию «умного», то бишь он улучшает работу головного мозга. А ядра плодов с медом – незаменимое средство при анемии, общей слабости, аскаридозе.

Мне, как и многим мужчинам, которым за пятьдесят, пришлось познать все «прелести» простатита. Лекарствами баловаться не хотелось, уповал на народную медицину. И потому в моей записной книжечке накопилось много рецептов, которыми я теперь охотно делюсь. В качестве лечебного и профилактического средства хорошо зарекомендовал себя отвар из скорлупы фундука. Готовят его следующим образом.

Взять 2 кг орехов, отделить скорлупу от ядвр. Ядра орехов можно съесть, а скорлупу залить 3 л холодной воды, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем отввр держать на медленном огне 4 часа. Остудить, процедить. Готового продукта должно получиться примерно 2 л. Светло-коричневая жидкость практически не имеет ни запаха, ни вкуса. Хранить в холодильнике. Пить по 2 ст. л. перед каждым приемом пищи в течение 2 месяцев. Через 1–2 месяца курс можно повторить.

Уже в первый месяц лечения данным отваром я заметил, что стали лучше работать почки и мочевой пузырь, а это важно при простатите. Это вселило в меня уверенность, что я смогу укротить простатит! Удивительно было и другое – при помощи этого средства я справился с диареей. Вот так!

А ядрами орехов я, конечно же, лакомился! И даже приготовил из них на зиму вкусное лекарство: смешал 2 ст. л. измельченных орехов с 200 г меда, переложил в баночку и поставил в шкаф – про запас. Говорят, такое средство отлично помогает при кашле.

Иванов Л., г. Выборг

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три-четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?

«Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). *— Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»*

Таких писем — сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому **помогли** очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

«...недавно встретил знакомого, он получил от вас очки. Зрение у него было +2,5 на оба глаза, сейчас оно +0,25 и это буквально за два месяца. Это просто чудо. Очень прошу, не откажите в моей просьбе, пришлите мне очки «Супер-Вижн». М. А. Михайлов, Оренбург.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки – тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, это произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. *«У сына прошло косоглазие и близорукость,* — пишет его мама, Инна Александровна, *— врач не поверил, что за какой-то месяц использования ваших очков произошли такие изменения...»*

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки, и взглянуть на мир **ясными, своими глазами.**

Цена: 580 руб.

Фирменный футляр «Супер-Вижн»: 150 руб.



Очки «Антифары»

Основа этих очков для вождения — специальные фильтры, предотвращающие ослепление водителя бликами автомобильных фар, солнца, снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** ночью, при дожде и тумане, снижают напряжение и усталость глаз.



Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Министерства здравоохранения Российской Федерации.

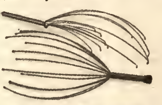
Цена: 280 руб.

Фирменный футляр «Антифары». 100 руб.

Массажер «Мурашка»

«Мурашка» — удивительный массажер, он в считанные минуты поможет вам достичь полного расслабления и вернет утраченные силы и душевное равновесие.

Расслабляются мышцы, уходит напряжение, пробуждается чувственность.



Невероятно приятные ощущения от внезапно возникающих и разливающихся приятным теплом по всему телу мурашек доставят вам ни с чем не сравнимое удовольствие.

Массажер «Мурашка» для головы: 350 руб.

Массажер «Мурашка» для тела: 350 руб.

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5-6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Кожа становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный запах. **Результат виден** через 3 дня. Через 4-5 недель **улучшается** структура ногтей.

Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** всем, а не только тем, у кого трескается кожа.

Заказывая, укажите размер.

Цена за 5 пар: 300 руб.
Цена за 10 пар: 498 руб.
Противогрибковый травяной крем. 45 руб.

Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-Л»
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-Л»

Все наши товары сертифицированы

Делайте заказы по телефону: **(4852) 720-832.**
Электронной почтой: **info@doctorvision.ru.**
На нашем сайте: **www.doctorvision.ru.**
Сумма заказа не должна быть меньше 350 руб.

Фирменный магазин **«Доктор Вижн»** в Сочи:
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Сочи, Старая Мацеста.

Диета при нефрите

С только лет я лечусь антибиотиками от нефрита, а не знала, что бывают более безопасные средства, которые можно использовать для более быстрого излечения. Когда я узнала, что врачи советуют при нефрите есть грушу и пить из нее компоты, я, скажу прямо, не поверила. Ведь при каждом обострении я покупаю дорогущие лекарства, а тут – какой-то фрукт и все. Тем более что у меня дома всегда полным-полно сушеной груши, потому что моя мама-дачница засушивает и консервирует все что растет. А нее и груши, и яблони, и сливы на участке в большом количестве. Поэтому у меня полки набиты черносливом, сушеными яблоками и грушами, и я за зиму не успеваю их все использовать.

Правда, к своему стыду, раньше я не так часто варила компоты из сухофруктов, все было лень. Но когда я узнала, что груша при нефрите очень целебна, мое отношение к сухофруктам резко изменилось. Я стала и в каши их добавлять, и компоты варить, а еще просто замачивала и ела на завтрак размягченные фрукты.

Я стала готовить лечебную кашу, которая при обострении ускоряет выздоровление. Я решила, что все равно хуже не будет, и стала ее регулярно варить из груш и овсяных хлопьев.

Мою и нарезаю 1 стакан сухих груш, смешиваю с 4 столовыми ложками овсяной крупы и варю все в 1 литре воды (когда вода закипит, убавляю огонь). Потом снимаю кашу с огня, накрываю крышкой и полотенцем и ставлю постоять на 3 часа, чтобы сухофрукты размягчились и настоялись. Ем кашу 3 раза в день, по стакану (так советуют в лечебном рецепте) при обострении болезни.

Когда я впервые провела курс лечения обострения нефрита такой кашей, то поправилась не в пример быстрее обычного. Конечно, при нефрите шутки с почками плохи, поэтому лекарства приходилось пить, но и про кашу я не забывала и 5 дней ела ее 3 раза в день, да еще компоты пила из груш и яблок, а еще клюквенные морсы, в которых много природных антибиотиков. Конечно, после такого лечения я некоторое время груши больше не могла видеть, но зато обострений после этого у меня не было очень долго.

Кстати, я и вне обострений компоты теперь регулярно пью, одеваюсь тепло, про клюкву не забываю и мочегонные травы. Так благодаря этому последнее обострение случилось уже 7 месяцев назад. Но это только потому, что я ни на день про свои почки не забываю. Месяц лечусь противовоспалительными травами, потом неделю прикладываю медные монетки к области почек, потом меняю травы на мочегонные и недели 3 пью настои из них, а затем делаю акцент на грушах и клюкве (хотя и в остальное время компотики и морсы из них периодически варю). Такой вот несложный курс профилактики предохраняет мои почки от дальнейшего разрушения.

Хозяйкина Надежда Ивановна, г. Кострома

Помогаем печени

Н есколько лет прошло с тех пор, как меня после еды стало подташнивать. Я особого внимания не обращала, съедала уголь и некоторое время ничего не ела, но когда возвращалась к обычному режиму питания, то опять начиналось все сначала. К врачам я ходить не привыкла, все сама стараюсь со своими проблемами справиться, но когда приступы тошноты стали повторяться постоянно, даже я не выдержала и обратилась в свою поликлинику с вопросами. Загоняли меня, конечно, по докторам и анализам, обследованиям разным, но диагноз все-таки поставили. У меня оказался холецистит, воспаление желчного пузыря.

Пришлось по-настоящему полечиться и полностью изменить питание. Раньше я ела утром и вечером, а на работе немного перекусывала разок и все. Теперь врач сказал, что за один раз мне надо поменьше съедать, но зато питаться 4-5 раз в день, а то и чаще. То есть, первый и второй завтраки, потом обед, полдник и ужин. Раньше я после работы наедалась как следует, а теперь этого делать было нельзя, поэтому я брала с собой на работу чай с добавлением желчегонных травок, например, мяты, кукурузных рылец и на второй завтрак ела бутерброды из хлеба с отрубями и сыра, запивая их лечебным чаем.

Пришлось перестать есть мороженое в холодном виде, так как врач сказала, что сильно горячие, и сильно холодные блюда мне не рекомендованы. «Ничего жирного и острого» для меня означало, что мне придется перестать есть любимую аджику, горчицу, а также жареные бифштексы и курицу с кожицей, без которой я раньше не представляла нормального ужина. Вечером я стала просто покупать готовые овощи в нарезке и тушила их в маленьком количестве воды, а потом съедала с хлебом с отрубями. Такой хлеб теперь стал моими постоянным спутником, так как доктор сказала есть побольше продуктов с клетчаткой.

Я провела два курса лечения соком капусты. 2–3 раза в день, строго натощак (иначе будет та же реакция, что от винограда) я пила по четверти стакана свежеотжатого сока обычной белокачанной капусты. Пила по 10 дней, потом делала перерыв в 10 дней и еще раз повторяла курс.
На ночь я пила или не слишком кислый кефир, или съедала немного каши, но не ела никакой тяжелой пищи, так как от нее меня сразу же начинало тошнить.
Утром тоже ела кашу или съедала пару фруктов, потом на работе чай лечебный с бутербродами, на обед в столовой свеклу и гречку или пюре, иногда тефтели брала.
На полдник пила кисель (тоже у нас в столовой продавали), а на ужин овощи, омлет или творог.
Перед едой и после еды – пила желчегонные чаи, но очень мягкого действия, вроде мяты.

Сейчас я забыла, что такое тошнота и придерживаюсь диеты очень строго, стараюсь не передать и есть регулярно, по часам. УЗИ показывает, что воспаление гораздо меньше, да это и по самочувствию понятно.

Мушанова Арина Кирилловна, г. Екатеринбург

Завтра был экзамен...

Э то лето было одним из самых тяжелых в моей жизни. Я сдавала экзамены в обычной школе, в музыкальной да еще вступительные экзамены в институт! Что такое отдых – я давно забыла. В голове была одна мысль: как все успеть выучить, как не

растеряться перед экзаменаторами, а главное, где взять энергию, необходимую для умственной работы?

На помощь пришла мама, которая составила для меня замечательное меню, опробованное ею еще в ее молодые годы, которое и позволило мне с честью выйти из этого трудного периода.

Завтрак у меня состоял из сладкой молочной каши или мюслей с йогуртом. Я ела орехи и клубнику (они помогали справиться с волнением и активизировали «серые клеточки»), яблоки, курагу, изюм и творог. А в перерывах между едой старалась пить побольше травяного чая и воды. Кстати сказать, очень хорошо бодрит тминный чай (2 ч. л. зерен на чашку).

Но особенно хорошо концентрировали внимание блюда из морепродуктов, особенно из кальмаров. Я часто просила маму приготовить мне такой салат:

2 небольших вареных кальмара, 100 г сыра, полстакана вареного риса, по 1 шт. вареной моркови и маринованного огурца, головка репчатого лука, веточка сельдерея, 1/2 стакана майонеза, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. рубленой зелени, соль и перец черный молотый – по вкусу.
Кальмары, сыр, морковь и огурец нарежьте кубиками, лук, чеснок, зелень мелко нашинкуйтв, а затем салат заправьте майонезом.

Кстати сказать, перед тем как приступать к зубрежке, хорошо съесть тарелку тертой моркови, заправленной сметаной или маслом. Проверено!

Думаю, что не только благодаря моему трудолюбию я с успехом сдала все экзамены и стала студенткой Педагогического университета.

Мария ВОРОНЦОВА,
г. Санкт-Петербург

Суп от головной боли

Я уже 25 лет работаю в школе учителем русского языка и литературы. Нагрузка такая, что чаю порой за весь день выпить некогда. Не говоря уже о том, сколько сил и нервов приходится тратить, чтобы не сорваться на уроке, не накричать на тех, кто мешает урок вести.

Иногда выхожу из класса – а голова будто зажата обручем, или пульсирующая боль сосредотачивается в области лба или висков. Тут уж не до вдохновенного ведения следующего урока после переменки. Не говоря уже о том, как серьезно приходится готовиться к проведению контрольных и экзаменов.

Вот так со временем у меня развилась мигрень. Ее приступ я уже заранее предвидела: как только подступают раздражение на всех и вся, головокружение, тошнота да пятна перед глазами мелькают – жди головной боли. Мигрени провоцировали и длительные перерывы между едой.

Глотала всякие обезболивающие, пыталась делать массаж головы и компрессы на голову, да все без толку.

А покончить с головными болями помог случай. Как-то в гости ко мне приехала моя подруга по институту. Днем она без меня по музеям да магазинам ходила, а вечера мы вместе коротали – за разговорами да телевизором. И вот пришла я как-то с работы, а она обед уже приготовила, сидит за накрытым столом, ждет. На первое был рыбный суп.

Я пришла, как всегда, усталая, вымоталась в этот день со своими озорниками, как никогда. Голова опять болит, мысль одна – только бы до дивана добраться и лечь.

Но Маринка (так подругу зовут) уже суп налила и за стол зовет. Съела я несколько ложек ее стряпни и чувствую, голове как-то вроде легче стало. А под конец трапезы так и вовсе боль прошла.

Я, конечно же, сразу бросилась записывать рецепт вкусного лекарства:

Свежая речная рыба около килограмма (в нашем случае это был карп), 20 горошин белого перца, 2 ст. л. винного уксуса, 1–1,5 ч. л. соли.
В 1,5 л воды кипятить горошины белого перца полчаса, затем вынуть. Рыбу вычистить, разделать, хорошо промыть, нарезать на куски и обжарить 2–3 минуты на раскаленной сковороде без масла. Сложить в горячую воду, из которой вынули перец (ее останется меньше литра), сразу добавить уксус, посолить и варить под крышкой 30 минут. Дать настояться.

Теперь уж 2 раза в неделю точно такой суп варю. И вкусно, и полезно. Да и вообще я меню свое в корне пересмотрела.

Инна Берзиня, г. Даугавпилс

Безмолвная

Самое прочное в нашем организме – это кости. Они даются человеку на всю жизнь, чтобы ходить и бегать, вынашивать детей и защищаться от врагов, работать и поднимать тяжести. Почему же с возрастом кости часто теряют способность нести необходимые нагрузки, ломаются, болят? Врачи называют это заболевание остеопорозом. Как его избежать, а если болезнь уже возникла, то хотя бы остановить ее развитие? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог Эндокринологического научного центра Минздравсоцразвития РФ Жанна Евгеньевна БЕЛАЯ.

– Жанна Евгеньевна, что это за болезнь – остеопороз и в каких формах она бывает?

– Остеопороз – это снижение прочности костей, повышенная предрасположенность к переломам. С возрастом у людей постепенно происходит потеря костной массы, может нарушаться структура костной ткани. У женщин этот процесс особенно быстро развивается после наступления менопаузы, поэтому они чаще страдают от переломов даже при небольшой травме. Потеря костной массы происходит незаметно и часто обнаруживается уже после травмы. Это и дало основание называть остеопороз «безмолвной эпидемией» пожилых.

Различают первичный и вторичный остеопороз. Первичный остеопороз гораздо более распространен. К нему относят постменопаузальный и старческий (сенильный) остеопороз, который составляет более 85% всех случаев, а также юношеский и идиопатический – этот термин означает, что причина заболевания неизвестна. Под вторичным остеопорозом врачи подразумевают повреждение костной ткани, связанное с различными длительно текущими заболеваниями, например такими как ревматоидный артрит, тиреотоксикоз и т.д., или с приемом гормональных и некоторых других лекарственных препаратов.

– Чем же так опасен остеопороз?

– При этом заболевании переломы происходят при минимальном травмирующем воздействии или даже вообще без него: при подъеме тяжестей, падении с высоты собственного роста, чихании, кашле и т.д.

Остеопороз становится причиной переломов костей рук, голени, таза, ключицы, ребер, бедра при падении с высоты собственного роста. Но наиболее частыми являются остеопоротические переломы тел позвонков, и именно они иногда развиваются вообще без травматического воздействия. Многие пациенты после перелома в значительной степени теряют способность себя обслуживать и самостоятельно передвигаться. При любых переломах (особенно опасны переломы бедра) пациенты страдают от хронической боли. Иногда требуется длительный постельный режим, что чревато осложнениями и высоким риском неблагоприятного исхода лечения, вплоть до летального. К сожалению, количество людей, страдающих остеопорозом, в последние годы увеличивается.

– Известно ли, по каким причинам растет заболеваемость?

– То, что остеопороз становится все более распространенным заболеванием, в значительной мере обусловлено увеличением продолжительности жизни населения. Возможно, тот факт, что теперь удается диагностировать остеопороз на ранних стадиях, а население стало более грамотным и чаще обращается к врачу, тоже «ухудшает» статистику заболеваемости. И, конечно, мы ведем менее здоровый образ жизни, чем предыдущие поколения. Курение, злоупотребление алкоголем, недостаток кальция в пище, гиподинамия, особенно в молодом возрасте, увеличивают риск и ускоряют процесс развития остеопороза у пожилых.

Однако только этими факторами все объяснить не удается. Например, обнаружена зависимость заболеваемости остеопорозом от географии.

– Что вы имеете в виду?

– Сегодня уже не секрет, что европейцы и азиаты страдают остеопорозом гораздо чаще, чем, например, представители негроидной расы. Есть также отличия в заболеваемости между жителями материков и островов. К остеопорозу, безусловно, существует генетическая предрасположенность.

– Каков механизм развития этого заболевания?

– В костной ткани человека в течение всей жизни происходят два взаимосвязанных процесса: разрушение (резорбция) старой кости и формирование новой. Оба процесса тесно связаны между собой. Мы работаем, спим, едем в транспорте, читаем, а в это время отдельные участки нашего скелета разрушаются и вновь образуются. До 25, а иногда до 30 лет идет так называемый набор пика костной массы, то есть образуется больше костной ткани, чем разрушается. Достижение пика костной массы означает, что разрушение и образование кости идеально сбалансированы. После 35-40 лет мы постепенно начинаем терять костную массу – по 0,2-0,3% в год, почти не значимое для нас количество. Однако после менопаузы потеря костной ткани происходит быстрее – 2-4% в год, и за первые 10 лет этого периода женщина может потерять 20-30% костной массы. У мужчин этот процесс происходит медленнее, и такого состояния, когда от малого травмирующего воздействия возникает перелом, они обычно достигают позже.

– Каковы внешние проявления остеопороза? Как догадаться о его наличии?

– Как правило, остеопороз протекает незаметно и впервые проявляется переломами костей. Например, женщина падала и в 30, и в 35 лет без последствий, а в 50, через 2 года после менопаузы, упала точно так же, но сломала лучевую кость руки или кости голени. В этом случае факт перелома очевиден.

Однако очень часто боль появляется в спине, в крестце, пояснице. Пациент долго и безуспешно лечится от остеохондроза, но причина боли – компрессионный перелом тела позвонка. Иногда удается проследить связь между возникновением боли и неловким движением или падением, подъемом тяжести, поворотом в постели. Боль усиливается при глубоком вдохе и кашле, натуживании, перемене положения тела. Иногда возможно медленное нарастание болей, когда тупая боль в спине появляется только при движении.

– И эта боль уже не проходит?

– Со временем она может утрачивать остроту, но редко уходит полностью. До 30% женщин, имеющих один перелом

эпидемия



тела позвонка, в течение следующего года испытывают второй перелом и новый приступ боли. Множественные переломы позвонков приводят к снижению роста и сутулости, которая не проходит даже при сильном желании выпрямиться. Уменьшается объем грудной клетки, ноги кажутся непропорционально длинными, живот выступает вперед, а на спине появляются складки «лишней кожи». В запущенных случаях нарушаются функции внутренних органов, ведь из позвоночного столба выходят нервные корешки ко всем органам и тканям! Вот почему при болях в спине у пожилых специалисты обычно рекомендуют сделать боковую рентгенографию позвоночника, чтобы остановить процесс хотя бы на этапе одного сломанного позвонка.

– Убыль костной массы – это убыль кальция. Так может быть, надо увеличить его потребление?

– Действительно, для профилактики остеопороза необходимо включать в наш рацион достаточно продуктов, богатых кальцием. Это, в первую очередь, молоко и молочные продукты.

Но мало получить кальций с пищей, надо еще, чтобы он усвоился – и не только желудочно-кишечным трактом, но и костной тканью. С возрастом всасывание кальция ухудшается. Этому способствуют и хронические заболевания ЖКТ, и недостаток в организме витамина D, а главное – разрушение костной ткани происходит быстрее, чем ее образование.

Вместе с тем, если остеопороз уже возник, можно есть сколь угодно много кальция, в том числе с витамином D, но это будет неэффективно, потому что без влияния на костный обмен невозможно увеличить поступление кальция в костную ткань.

Добавки кальция и витамина D эффективны только для профилактики остеопороза у здоровых пожилых людей и для лучшего набора пика костной массы у молодежи – конечно, если в продуктах питания, которые вы употребляете, не хватает кальция.

Эти добавки также абсолютно необходимы, если человек уже заболел остеопорозом, но только вместе с препаратом для лечения остеопороза, который назначит врач.

– Какие из препаратов кальция являются предпочтительными?

– Лучше выбирать те из них, которые разработаны специально для профилактики остеопороза. Обычно они содержат карбонат или цитрат кальция (400-500 мг кальция в одной таблетке) и витамин D. Причем молодым людям рекомендуется 200 международных единиц (МЕ) витамина D в одной таблетке, пожилым – 400 МЕ.

– Какие виды физической активности вы рекомендуете для профилактики и лечения остеопороза?

– Физические упражнения, особенно с нагрузками на скелет (танцы, аэробика, бег, ходьба), очень полезны для набора пика костной массы. Чем больше костной массы вы набрали до 30 лет, тем позже наступает ее критическая потеря в пожилом возрасте. Однако изнуряющие физические нагрузки, особенно у женщин, могут приводить к обратному результату.

После наступления менопаузы физические упражнения иногда позволяют поддерживать костную массу, служат профилактикой остеопороза. Увеличить костную массу вам уже не удастся – для этого нужны эстрогены. Вместе с тем физическая активность – это хорошая профилактика падений и, следовательно, переломов. Правильно выбранный комплекс упражнений принесет пользу пациентам с остеопорозом, но только в сочетании с медикаментозным лечением.

– Как уменьшить риск возникновения переломов при старческом остеопорозе?

– Риск зависит не только от степени потери костной ткани, но и от организации безопасного жилища и уменьшения вероятности падения. Часто можно наблюдать пациентов, пострадавших из-за неполной реабилитации после инсульта. Падения и травмы бывают из-за отсутствия необходимых средств опоры – тростей, ходунков, поручней. А иногда причинами бывают резкое снижение артериального давления при передозировке гипотензивных средств (уменьшающих артериальное давление), шаткость походки после приема миорелаксантов (расслабляющих мышцы), нарушения ориентации после употребления транквилизаторов и снотворных. Все эти моменты можно предусмотреть и свести риск падения к минимуму.

– А каковы возможности лечения?

– Об этом каждому пациенту надо проконсультироваться с врачом. Мы имеем возможность на ранних стадиях, еще до развития переломов, диагностировать остеопороз и подобрать оптимальное для пациента лечение в сочетании с добавками кальция и витамина D. На сегодняшний день лечение остеопороза не только эффективно, но и удобно, поскольку позволяет реже принимать препараты. Но тут важно набраться терпения, ведь первые результаты прибавки минеральной плотности кости вы увидите через 1 год, а оптимальный результат развивается через 2-3 года непрерывной терапии. Иногда приходится продлевать терапию до 5 лет и возобновлять после перерыва. Однако хорошая осанка и снижение риска переломов при падении того стоят!

– Как вы относитесь к таким популярным в народе средствам лечения, как усиленное поедание творога, жевание мела, яичной скорлупы и т.д.?

– Эти продукты содержат кальций, который может усвоиться (из мела и скорлупы – с невероятным трудом) лишь при адекватном потреблении витамина D. Проводить профилактику остеопороза таким экзотичным способом можно, если вы купите препараты витамина D. Однако это не метод лечения. Для больных с остеопорозом, переломами возможен такой вариант: препарат для лечения остеопороза, витамин D и 1000 мг кальция (1 кг нежирного творога, или молока, или других молочных продуктов) ежедневно.

Беседовал Александр Герц

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ ПРОСТАТИТ

Мой друг решил приучить меня к зимней рыбалке, но у меня не было всего необходимого для этого увлекательного занятия. А самое главное, у меня не были куплены ватные штаны и теплая обувь, в которой часами можно было бы сидеть на морозе. Через месяц после попыток порыбачить у меня появился простатит.

Трудно об этом говорить, но я решил написать в вашу газету. Чтобы предостеречь других мужчин от проблем. Ведь я сразу лечиться не стал и запустил свою болячку. Точнее, я сходил к врачу, и мне сказали, что надо принимать противовоспалительные препараты и делать массаж предстательной железы. Я испугался. По совету врача я, правда, перестал ездить на природу зимой, чтобы не переохлаждаться. И даже в обычной жизни стал одеваться намного теплее, так как зима выдалась холодная. Жена купила мне термобелье, и без него я на улицу не выходил. Но, к сожалению, одно только тепло мне здоровья не прибавило. У меня стала частенько подниматься температура, в туалет по ночам приходилось бегать по пять раз. Это меня доконало окончательно, и я, наконец, пошел к врачу снова. Врач сказал, что простатит можно запустить так, что будет бесплодие и аденома. Вот тогда я испугался по-настоящему.

Мне выписали противовоспалительный препарат, а когда обострение уменьшилось, все-таки пришлось идти на массаж. Это не самая приятная процедура, скажу честно, но после курса массажа у меня наступило значительное улучшение. Пришлось также заняться своим кишечником, так как раньше я ел много мучного и мяса, и кишечник работал вяло. Жена стала добавлять мне в котлеты и каши отруби, а еще посыпала еду сильно измельченной морской капустой, так как и отруби, и капуста помогают кишечнику работать.

Я стал съедать в день по 3–4 яблока. Обязательно заставлял себя это делать. С утра жена мыла мне сразу несколько яблок и клала на тарелку . За 20–30 минут до еды я съедал одно или два яблока. И на работу их брал с собой, чтобы перекусывать.

Кишечник действительно заработал отлично, и предстательная железа меньше беспокоила.

Работа у меня сидячая, а врач сказал, что застойные явления мне сейчас ни к чему. Ведь постоянное сидение пользы моей мужской железе не приносит. Я стал подниматься на работу без лифта и во время обеда спускался и поднимался в столовую по лестнице, а когда чувствовал, что во время работы засиживаюсь, то просто вставал и прохаживался по коридору пару раз туда-обратно, чтобы размяться.

С тех пор мне больше не приходилось терпеть массаж предстательной железы, так как воспаление отступило окончательно. Спасибо и жене за это – она следит за моим питанием и напоминает о необходимости разминки на работе. Звонит и спрашивает – давно ли я уже сижу на одном месте? Совместными усилиями результат мы получили надежный.

Петр И.Д., г. Санкт-Петербург

ГЛАВНОЕ – УПОРСТВО

Решила я заняться своим здоровьем и купила абонемент в бассейн. Много лет собиралась это сделать, но вот только год назад получилось. Стала по вечерам, 3 раза в неделю, ходить плавать.

Обычно в банях и бассейнах я очень осторожна, хожу всегда в тапочках, везде чистые простыни и полотенца подстилаю, чтобы не подхватить какую-нибудь болячку. Поэтому, когда через 2 месяца моих занятий у меня стало чесаться между пальцами, я сначала даже не поняла, что произошло. Думала, аллергия какая-то, но никакие кремы не помогали, и таблетки от аллергии тоже облегчения не принесли.

Тут я, как человек мнительный, забила тревогу. Сдала анализы, и мои опасения подтвердились – я подхватила грибок. Как это могло произойти с моей любовью к чистоте, я ума не приложу, но факт остается фактом – в бассейне это оказалось проще простого.

Я тут же у врача взяла рецепт мази от грибка, но на этом не остановилась. Моя мама когда-то с грибком столкнулась и не пролечилась вовремя. В результате ей столько раз удаляли ногти, но и от этой процедуры толку было мало, так как новые ногти отрастали опять с грибком. Поэтому я не стала запускать болезнь, а тут же взялась за лечение.

Первым делом я провела трехмесячный курс лечения крепким раствором морской соли. Купила в аптеке нвсколько пачек морской соли и две большие горсти растворяла в маленьком тазике. Опускала ноги на 20–25 минут каждый вечер, а после этого смазывала кожу на пальцах и ногти настойкой прополиса. Купила 20-процентную настойку прополиса, смачивала в ней вату и прикладывала к ногтям и между пальцами на 5 минут. Только после этого смазывала ноги противогрибковой мазью. Утром протирала ноги прополисом и еще раз мазала их мазью от грибка.

Потом наступило лето, и для закрепления результата я начала смазывать ноги свежим соком чистотела. Набирала траву в парке рядом с домом (она там в глубине заброшенной части парка росла как сорняк), нарезала помельче и отжимала через марлю немного сока, который и наносила на ноги. Так я делала все лето, по 2 раза в день. Свежая трава всегда хранилась у меня в холодильнике в пакете (она ведь ядовитая). У меня хранился и чистотел с дачи, в сушеном виде, так сказать, экологически чистый. Его я пила две недели, заваривая 1 чайную ложку сушеной травы стаканом кипятка. И пила по столовой ложке 3 раза в день, чтобы грибок в организме не размножался. Сложность лечения грибков ведь в том и состоит, что от них избавиться только внешними способами очень сложно, потому что грибки поселяются в организме.

В бассейн при этом я продолжала ходить, но стала втройне осторожней, даже шагу не ступала без тапок и никогда не вытирала тело после ног, а все полотенца после бассейна кипятила.

С грибком я справилась, потратив на это около полугода, но это лучше, чем не вылечиться вовремя, а потом, как моя мама, всю жизнь мучиться от зуда и проблем с ногтями.

Прасковья Ильинишна Петрова, г. Кронштадт

Именно так переводится название специи, которая становится все популярнее. Сегодня имбирь – это не только приправа, но и лекарственное средство. Имбирь обладает согревающими свойствами, поэтому-то особенно полезен в холодную погоду. Также он замечательно регулирует пищеварение, снижает уровень холестерина в крови.

ИМБИРЬ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Впервые я попробовал имбирный чай, когда друг мне предложил согреться. Мы с ним зимой работали, строили подсобное помещение, все время на улице, промерзали до костей. И когда он предложил мне «согреться», я сразу отказался, потому что не люблю пить спиртное, когда занят делом. Я был уверен, что друг предложил мне именно водку. Но он долго хохотал, потом налил горячего ароматного чая с непривычным вкусом, – оказалось, чай имбирный. Он очень быстро разогревает кровь, внутри действительно поднимается жар по всему телу. А немного позже я узнал, что этот чай не просто согревает, но еще и улучшает пищеварение, благотворно действует на печень, очищает весь организм от слизи. Во время простуды он убивает токсины, облегчает дыхание. Готовить его очень просто:

вскипятите 1 стакан воды, снимите с огня, залейте кипятком 1/4 ч. л. имбирного порошка (или 2–3 ломтика свежего корня имбиря), размешайте. Добавьте дольку лимона и мед или сахар по вкусу.

«Если вы чувствуете тяжесть в желудке и вялость во всем теле, если вы часто устаете и чувствуете раздражение, если ваши глаза потеряли блеск, если изо рта плохо пахнет и нет аппетита – в вашем организме слишком много токсинов или непереварившихся отходов пищи, которые, откладываясь в клетках тела, отравляют весь ваш организм и ведут к различным болезням. Вернуть аппетит, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет вам имбирный чай, который полезен абсолютно всем. Он усиливает пищеварительный огонь, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает усваивать пищу», – это я буквально цитирую статью о пользе имбиря и полностью к этому присоединяюсь, поскольку все это на себе проверил. От себя добавлю только вот что: пить имбирный чай следует небольшими глотками до или после еды, соблюдая меру.

Евгений Александрович Полторанин, г. Сургут



ОТ ЛЮБЫХ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ЖИВОТЕ

Мы же почти все питаемся не по правилам, отсюда и неприятности: то бурлит в кишечнике, то живот раздувается, а то и похлеще неприятности случаются, такие как геморрой. У женщин это бывает чаще, особенно после родов. Совершенно случайно я узнала, как можно одним махом почти от всех этих неприятностей избавиться, не сразу, конечно, а набравшись терпения. Лекарство же готовится так:

Разведите полстакана йогурта 1 стаканом кипяченой воды, добавьте по 1/4 ч. л. порошка имбиря и мускатного ореха, размешайте и пейте смесь по 1/3 стакана за полчаса до еды.

Это абсолютно безопасное средство разгоняет газы, растворяет слизь в желудке и кишечнике и даже лечит геморрой. Если же симптомы геморроя останутся, то можно попробовать еще одно средство: 1 ч. л. сока алоэ смешайте со щепоткой порошка имбиря и принимайте два раза в день до полного исчезновения симптомов.

Вера Константиновна Черкашина, г. Батайск Ростовской обл.

ЦАРСКАЯ ВАННА

Царской ванной мой отец называл ванну с имбирем. С детства вся наша квартира была буквально пропитана имбирным ароматом: отец лечил артрит. Впоследствии пастой из имбиря лечились все, у кого вдруг болела спина, шея или еще что-то. Бабушка размешивала сушеный имбирный порошок с горячей водой, получалась густая паста, которую намазывали на марлю и тут же прикладывали к больному месту. Я тоже пару раз удосужился попасть в число больных, но должен сказать, что лечение помогало: боль в спине быстро стихала, и я проваливался в сон, после которого оставался только знакомый аромат и никаких признаков боли.

А чтобы приготовить ванну с имбирем, надо вскипятить 2–3 ст. л. молотого имбиря в 1 л воды, затем вылить все это в заранее приготовленную ванну, в которой полежать 20 минут перед сном. Одной ванной ограничиваться не стоит, надо провести курс из 12–15 процедур.

Моя жена утверждает, что имбирные ванны возвращают былую красоту, создают состояние свежести и расслабленности во всем теле и, конечно, облегчают боли в мышцах и костях, поскольку не просто разогревают тело, но и устраняют всяческие спазмы. Имбирь – действительно универсальное народное средство на все случаи жизни, он, пожалуй, может заменить целую коробку разных лекарств и применяться может как внутрь, так и наружно.

Иван Антонович Шацкий, г. Лодейное Поле

«СОЛЯНКА» ДЛЯ КОЖИ

Рецепт этой маски мне дала подруга, у которой лицо практически не стареет с годами. Никакой пластики, но, правда, надо отдать ей должное, она постоянно что-то делает: маски, массажи, примочки какие-то – и все это не выходя из дома. Она щедро делится своими рецептами, только у многих из нас не хватает терпения или отсутствует желание заниматься своим лицом, а может, просто лень. Итак, маска специально для ленивых. В ней есть все сразу. Я было усомнилась: можно ли такой «винегрет» наносить на лицо, не лучше ли по отдельности брать ингредиенты? Но после нескольких масок убедилась в эффективности.

1 ст. л. с верхом творогв разотрите с 1 ч. л. соли и 1 ч. л. сахара, добавьте 1 ст. л. сока петрушки и 2 ст. л. кашицы из натертого сырого картофеля. Размешайте и добавьте по 1 ч. л молока, меда и касторового масла. Еще раз хорошенько перемешайте. Если масса получится жидковатой, можно для густоты добавить толокна или сухого детского питания.

Нанесите эту маску на очищенное лицо на 20 минут, а затем смойте теплой водой и нанесите свой крем. Повторяйте маску в течение месяца по 1-2 раза в неделю, и если вам результат покажется убедительным, пользуйтесь этой маской постоянно.

Светлана Прокудина, г. Челябинск

ЗИМОЙ РУКАМ – ПОВЫШЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Зимой руки страдают не только от стирального порошка или средства для мытья посуды, но и от перепада температуры и сухости. Дома постоянно нагреты батареи, воздух становится сухим. И если за лицом обычно все ухаживают, то руки в лучшем случае перед сном намазывают кремом. Этого явно недостаточно. И чтобы наши руки не выдавали наш паспортный возраст, лучше постоянно за ними ухаживать. Я уже несколько лет уделяю повышенное внимание рукам, именно потому что лицо в полном порядке, а руки одно время по цвету напоминали вареных раков, а по фактуре – наждачную бумагу. Мне было не до шуток, но постепенно я все-таки справилась с этим.

Самое простое, что можно сделать в качестве экстренной помощи – маски из рыбьего жира. Намажьте густо рыбьим жиром, сверху наденьте непроницаемые перчатки и подержите полчаса. Чтобы избавиться от неприятного запаха, помассируйте руки губкой, смоченной в яблочном уксусе, и вымойте, как обычно, с мылом.

Вместо рыбьего жира можно использовать и нутряное свиное сало. Но делать так лучше не от случая к случаю, а регулярно, и тогда ручки станут как в рекламе – бархатными.

Ольга Николаевна Тонина, г. Прокопьевск

КАК СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ С ЛИЦА

Никакая декоративная косметика не сможет постоянно скрывать наше плохое настроение, или постоянное напряжение, или усталость. Кожа не просто становится серой и дряблой, она делается безжизненной. Конечно, я стараюсь действовать, начиная со своего внутреннего состояния: пытаюсь хорошенько отоспаться, начинаю принимать отвар пустырника, чтобы снять раздражительность. А для лица устраиваю настоящую реанимацию.

В 1 стакане молока отвариваю половину яблока, очищенного от кожуры и разрезанного на ломтики, разминаю их в пюре и это яблочно-молочное пюре в теплом виде наношу на лицо густым слоем. Лежу с ней 15-20 мин., потом смываю теплой водой.

Если есть свободное время, я советую перед сном также делать контрастные компрессы: горячие – с соленой водой, холодные – с зеленым чаем.

Делать так советую каждый вечер в течение недели и не забывать об этой маске. Иногда лучше не доводить себя до такого состояния, когда кожа станет серой от переутомления, а делать маски заранее. Зимой нельзя забывать и о том, что витаминов не хватает и коже, поэтому надо есть квашеную капусту, пить настой шиповника.

Юлия Никифорова, г. Архангельск

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИТРУСОВЫЕ

Лимоны, апельсины, мандарины – самые полезные зимние лакомства, их с успехом можно использовать для домашних косметических процедур. У меня жирная кожа, поэтому стараюсь использовать любую возможность, чтобы улучшить ее состояние. Я никогда не умываюсь водой из-под крана. Очень простой лосьон для умывания можно приготовить с мандариновыми или апельсиновыми корками, который, кстати, омолаживает кожу, устраняет дряблость.

Для этого залейте апельсиновые или мандариновые корки кипятком и настаивайте до полного остывания. Затем процедите и протирайте полученной цитрусовой водой лицо утром и вечером. Полезно протирать шею и грудь 2 раза в неделю водой с добавлением лимонного сока. На 1 л воды нужно 2 лимона. После протирания необходимо вытереть кожу и смазать ее питательным кремом.

И еще я знаю самый простой способ смягчить загрубевшую кожу на локтях: надо протирать ее смесью апельсинового сока с любым растительным маслом. Пропорции для смеси я беру на глаз, произвольно. Этим же маслом хорошо массировать стопы, чтобы пятки не были грубыми и шершавыми. Просто надо привыкнуть собирать корки, складывать в термос и заливать кипятком или сушить в духовке, затем смолоть в порошок и использовать при каждом удобном случае, например добавлять в маски, в масло для массажа или делать компрессы.

Валерия Лемехова, г. Иваново

КАК СПРАВИТЬСЯ С «НЕПРАВИЛЬНОЙ» ПОГОДОЙ

Все перепады настроения в погоде сильно сказывались на моем состоянии здоровья. То давление подпрыгнет, то сердце забьется, а суставы так крутило, что хоть криком кричи. Так я мучилась каждый раз, жить не хотелось! Соседка посоветовала натуральные скипидарные ванны, она вылечила свои больные ноги, а ее невестка давление нормализовала и похудела на 15 кг. Да еще в газете постоянно отзывы читала об этом рецепте. Что мне оставалось делать, скипидарные ванны были моей последней надеждой. После того как начала делать процедуры, заметила, что нервная система укрепилась, меньше переживать стала и крепче спать. Сердце не трепещет по пустякам, давление стабилизировалось, исчезли головные боли, а про суставы я теперь вообще не вспоминаю. Теперь я полна сил и жизненной энергии! Спасибо Вам большое!

Надежда Анатольевна, г. Тюмень

ХУДЕЕМ ПО СИСТЕМЕ

Мне 27 лет и я страдаю от лишнего веса. Диагноз ожирение поставили еще в детстве. Всегда была пухлым ребенком, да и мои родители стройностью не отличаются. Из-за этой проблемы всегда было много комплексов. В школе давали обидные прозвища, в институте друзей и подруг почти не было. Когда знакомишься с молодыми людьми, то все в первую очередь смотрят на внешность, а то, что ты добрая, нежная, веселая и преданная, никого не интересует. А ведь я тоже человек, пусть и с пышными формами, но я хочу иметь семью, детей, мужа. Может я и не права, но это мое мнение.

Пробовала худеть, сидела на диетах, бегала, и таблетки разные пила, и голодала, а результата никакого. Осталось 102 кг при 165 см роста. Это была катастрофа. Очень скоро вся одежда стала на мне выглядеть натянутой, как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах целлюлит стал просто ужасным. Я возненавидела себя! Каждую ночь плакала от отчаяния и беспомощности.

И вы знаете, старые друзья пришли мне на помощь. Стали поддерживать, как-то пытались ободрить, успокоить. И тут одна подруга рассказала, что ее мама принимала натуральные скипидарные ванны для суставов, а в итоге еще и похудела на 8 кг всего за 2 месяца. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Но подруга настояла, принесла коробки со средством, даже пообещала в ванну ложиться вместе со мной, лишь бы я согласилась. Начала я делать ванны для снижения веса.

За первую неделю я похудела всего на 2 кг, но это было счастье! Впервые за многие годы мой вес пошел вниз. От депрессии не осталось и следа. Эти первые потерянные килограммы вернули меня к жизни. За вторую неделю ушло еще 5 кг. Самочувствие стало превосходным, я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. За третью неделю лечения ушло еще 6 кг. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три года. Кожа на всем теле стала такой нежной и бархатистой, будто мне снова 18 лет. Сейчас я все равно далека от идеала, но процесс идет. Не так давно я познакомилась с отличным парнем и, кажется, у нас любовь, причем взаимная! Меня любят – это такое счастье!

Степанова Елена, г. Москва

КАК Я ЛЕЧИЛА СУСТАВЫ

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей, и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени – выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы так сильно стали болеть, что временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя лучшая подруга, Таисия Михайловна, рассказала, что у нее очень сильно болели плечи, но уже 1,5 года про них не вспоминает, вылечила натуральными скипидарными ваннами. Я тоже решила испытать их действие на себе. Стала ванны дома делать. И чудо свершилось. Боли в суставах начали стихать, и это уже через неделю после начала приема ванн. Я похудела на 10 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь лечу ваннами всех своих знакомых и родных. Желаю вам всем хорошего здоровья!

Клавдия Петровна, 63 года

Ставим почки на место

Отчего органы сдвигаются со своих мест, иногда трудно понять! Причин опущения органов много, а вот какая из них запустила механизм действия – пойди разберись! Даже врачи не могут дать ответ – лишь предполагают и перечисляют все причины, возможные в данном случае. Недавно у меня на УЗИ выявили нефроптоз. Поясню: нефроптоз – это опущение почек. Из-за того что они находятся не на положенном им месте или, что не менее опасно, блуждают, происходит пережатие сосудов, по которым в почки поступает кровь. Это и больно, и приводит к нарушению работы почек.

Что же советуют врачи? Они говорят, что при нефроптозе полезны физические упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. И я начал заниматься. Может, поднять почки «со дна морского» и не получится, но, во всяком случае, надеюсь, что не допущу усугубления проблемы!

• Лечь на спину, ноги слегка согнуть в коленях. Подышать диафрагмой – при вдохе максимально выпячивать живот, при выдохе – сильно его втягивать. Затем поочередно подтягивать согнутые в коленях ноги к животу.

• В течение 1–2 мин. выполнять упрвжнение «велосипед».

• Выполнить упражнение «березка», после которого полежать, полностью расслабившись. Затем встать и походить по комнате.

• Лечь на спину, поднять вверх прямые ноги, колени вместе. На вдохе развести ноги в стороны, на выдохе – скрестить их.

• Лежа на спине: опираясь на стопы и плечи, поднять таз, опустить. Повторить несколько раз. Затем коленом достать противоположный локоть. Выполнять каждой ногой поочередно.

• Лежа на правом боку: поднимать вверх прямую левую ногу. Повторить то же самое, лежа на левом боку.

• Стоя, руки вытянуты над головой. Наклоняйтесь вперед и постарайтесь достать пальцы ног, не сгибая колени. Вернитесь в и. п. и несколько раз прогнитесь назад.

• Сцепить руки над головой и наклоняться вправо и влево, по возможности быстро.

• Лечь на живот, руки положить под подбородок, поочередно приподнимать то левую, то правую ногу вверх.

• Лежа на животе: руки вытянуть вперед, одновременно приподнять руки и ноги, затем опустить.

• Встать на четвереньки, согнуть руки в локтях, грудью коснуться пола, вернуться в и. п.

Каждое упражнение надо выполнять по 5-10 раз, постепенно увеличивая нагрузку до 20 повторов.

Жуков Н., г. Орел

Всегда быть в форме!

Я всегда с грустью смотрела на подруг, которые могли позволить себе сытный обед, плотный ужин да еще пирожное без ущерба для фигуры. А я, как мне казалось, поправлялась только от одного взгляда на кусочек торта.

Была на консультации у диетолога. Врач объяснил, что причина различий кроется в метаболизме – таком механизме организма, который ответственен за сжигание калорий, а значит, и жировых отложений. Активизировать данный процесс способна любая физическая нагрузка, даже незначительная.

Но меня еще тревожило и другое: как только я набирала лишний вес, у меня появлялась одышка. На что врач сказал: «Нужна поддержка сосудам». И порекомендовал простую гимнастику для укрепления сосудов, сердца.

Конечно, сначала нелегко было заставлять себя ежедневно заниматься. Но я говорила себе: «Только так добьюсь победы!»

Через неделю занятий объем талии немного уменьшился, и живот выглядел подтянутым. Правда, я немного ограничивала себя в еде – отказалась от мучных изделий и вечером не позволяла себе калорийной пищи и лакомилась только фруктами. И, самое главное, зарядка благотворно отразилась на моем общем самочувствии – уменьшилась одышка, реже появлялась тахикардия. Врач потом пояснил: упражнения активизируют кровоток в организме и способствуют укреплению сосудов. Поэтому этот комплекс рекомендуют и тем, у кого сердечная недостаточность.

В положении лежа

• Лечь на спину: поднимать прямые руки вверх и делать вдох, руки через стороны вниз – выдох. Повторить 5–10 раз.

• Поднимать согнутые в коленях ноги – выдох, выпрямить и опустить – вдох.

• Согнуть ноги в коленях, основная опора – на пятки. Руки подложить под голову. Медленно приподнять верхнюю часть туловища (голову и плечи) до угла примерно 30°, вернуться в и. п. Повторить 10–12 раз.

• Подниматься из положения лежа в положение сидя без помощи рук. Затем лечь, отдохнуть. Повторить упражнение 5–10 раз.

• Положив голову на руки и согнув ноги в коленях, левую стопу перекинуть через правую. Слегка приподнять корпус и повернуть его вправо. Вернуться в и. п. Повторить 5–10 раз в каждую сторону (меняя положение ступней).

Стоя

• Сложив руки в «замок», поднять руки нвд головой и развернуть «замок» так, чтобы ладони были вверх. При этом отвести ногу назад на носок, прогнуться – вдох. Поставить ногу на место, опустить руки – выдох.

• Поднять над головой руки, сложенные в «замок» ладонями вверх, наклонять туловище влево, отводя левую ногу в сторону – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. То же – направо.

• Руки согнуть перед грудью, пружинисто отводить их назад.

• Положив руки на пояс, выполнять круговые движения туловищем.

• Развести руки в стороны – вдох, наклониться вперед, кистями рук коснуться коленей – выдох. Вернуться в и. п.

• Выполнить махи ногой вперед-назад, дыхвние произвольное.

• Выполнить приседание, вытягивая руки вперед – выдох, подняться – вдох.

• Выполнить упражнение «колка дров»: поставить ноги на ширине плеч, на вдохе поднять над головой сцепленные руки и на выдохе резко наклониться вниз.

На первый взгляд, зарядка вроде бы обычная – ничего особенного в ней нет! Но, тем не менее, она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы!

Новикова Д.М., г. Иркутск

ПОМОГЛА БЛАЖЕННАЯ КСЕНЮШКА

Лечим душу – это самая любимая моя страница. В № 24 за 2009 год была опубликована история исцеления Людмилы Мерзликиной по молитвам блаженной Ксении Петербургской, и я тоже решила написать, какое чудо исцеления произошло с моей внучкой Машей.

До 3 лет Маша была, как и все дети, нормальным ребенком, и вдруг ее как подменили: она стала прятаться от людей, замыкаться и совсем мало разговаривать, и чем старше становилась, тем было хуже. Пойдет в школу – пройдет. Так мы думали. А в школе она вообще прекратила разговаривать. 9 классов еле-еле просидела, учителя с ней так измучились! Куда мы только не обращались: и по святым местам возили, к психиатру не к одному ходили. А она все чудней становилась. Сядет в свой угол, ноги подожмет под себя и сидит. Даже на вопросы не отвечает – молчит и все.

А этим летом мне случайно попался адрес часовни блаженной Ксении Петербургской в Санкт-Петербурге, и я написала туда письмо, чтобы отслужили на гробнице Ксенюшки молебен о здравии отроковицы Марии. Рассказала кратко о Маше, просила помощи. Мне прислали ответ, что молебен отслужили. Еще прислали лепесток от розы и маслице от неугасимой лампады. Этот лепесток надо было положить в масло и смазывать лоб крестообразно. Я нашла тропарь Ксении, дала Маше. Велела его читать ежедневно, мазать лобик и по капельке глотать масло.

Как раз в это время Машу направили в областную клинику в психоневрологический диспансер на обследование. Врач удивился – никогда с таким диагнозом не сталкивался. У Маши был аутизм. Мы уехали, оставив Машу в больнице, а я дома просила Ксенюшку помочь внучке. Через 3 недели мы забрали Машу домой. Ее было не узнать! Она смеялась и много рассказывала, особенно о других больных. Мы спросили врача, чем ее лечили, а врач сказала, что совсем ничем. Ее обследовали и диагноз не подтвердился. Оказывается, Маша каждый день мазала лоб и лицо маслицем из часовенки блаженной Ксении и читала тропарь.

Сейчас Маша поступила в кулинарное училище. Учится хорошо, все делает самостоятельно, рассказывает нам обо всем.



Спасибо тебе, дорогая Ксенюшка! Низкий тебе поклон. И если кто из вас, дорогие читатели, будут в часовенке, прошу вас, поблагодарите от нас за Машеньку. А ребятки ее возраста могут ей написать, она всем ответит.

Адрес: Потехиной Надежде К., 602210, Владимирская область, г. Муром, Дмитриевская слобода, ул. Овражная, д. 16

«КАПИТАЛ, ПРИНОСЯЩИЙ ПРОЦЕНТЫ...»

Многие люди пишут о чудесах, происходящих в их жизни по молитвам Божьим. Вот и мне захотелось поведать о таком случае.

В 2005 году я заканчивала девятый класс и сдавала экзамены. К сожалению, у меня не было должного времени выучить все билеты. По дороге из дома до школы я всё время читала молитвы. Зайдя в класс и вытянув билет, я не смогла поверить своим глазам – мне достался тот билет, который учила. И так я сдала три экзамена – и каждый раз мне попадался билет, выученный дома. Я убедилась, насколько велика сила Божия. Считаю, что трех совпадений подряд быть не могло.

В молитве – великая сила. Старец Нектарий Оптинский говорил, что очень хорошо, если Господь долго «не слышит» молитвы. Нужно только продолжать молиться и не унывать. «Молитва – это капитал, который со временем больше процентов приносит. Господь посылает Свою милость тогда, когда это Ему благоугодно, тогда, когда нам полезно принять. Если нам что-либо крайне необходимо, тогда следует два-три раза помолиться и за исполнение просьбы надо благодарить Бога. Иногда через год Господь исполняет прошение». При всяких неудачах старец велел говорить: «Господи, верю, что терплю должное и получаю то, что я заслужил. Но Ты, Господи, по милосердию Твоему, прости и помилуй меня...».

С уважением, Коваленко Анна, Казахстан (адрес в редакции)

МОЛИТЕСЬ МАТЕРИ БОЖИЕЙ!

Хочу поделиться с вами радостью того чуда, которое произошло совсем недавно в моей семье. Я получала вашу газету, лечилась травами по рецептам читателей. Ходила в православную церковь. Все вроде бы хорошо было. Но последнее время меня угнетало сознание, что я сильно виновата перед... Матерью Божией. Было время, что я молилась ей, а потом перестала. Моя тетушка, участница ВОВ, прошла боевой путь от Харькова до Берлина, говорила мне не раз: «Молись Матери Божией, Она ходит по земле и слышит всех женщин, прибегающих к ней, и никуда не влазь. Так затуманят голову!» Она имела в виду различные заморские религии, обильно захватившие наши просторы. Именно это и произошло со мной! Но, слава Богу, все в прошлом.

Год назад меня особенно начала привлекать рубрика в газете «Лечим душу». Господи! Да это именно то, что мне необходимо! Вечные ссоры с дочерью, успокоительные таблетки, страх за ее жизнь. Начала я с молитвы к иконе Божией Матери «Семистрельная». Постепенно я добавляла новые молитвы по советам читателей рубрики «Лечим душу»: «Богородица Дева, радуйся», «Достойно есть», «Неупиваемая чаша», «Всецарица», «Утоли моя печали», «Целительница», «Всемилостивая».

Но когда я стала читать молитву к иконе Божией Матери «Прибавление ума», вот тут-то и произошло Божье чудо! Пришла дочь в мой дом и говорит: «Мама! Прости меня. Я больше так не буду!». Она покаялась передо мною. Жизнь ее круто изменилась в лучшую сторону, она стала добрее, тише, покладистее. А до того была просто неуправляема. Как говорят, одержимая бесом.

Дорогие женщины! Ищите у Матери Божией заступничества в проблемах с детьми и вашими близкими, она молит за нас Сына своего Христа Бога нашего!

Адрес: Захарченко Н, 08000, Украина, Киевская область, г. Макаров

БОЛЯТ СУСТАВЫ – КУПИТЕ ФЕН!

Мой отец много лет выписывает «Лечебные письма», потому что столько же лет собирает все народные рецепты, которые помогают лечить суставы. У него полиартрит. Он говорит, что ему уже пора издавать энциклопедию на эту тему. Но важнее другое: отец действительно использует такие рецепты, которые ему помогают снимать боль и воспаления. Если в первые годы он страдал, то теперь много работает по дому, весь в движении и всегда в хорошем настроении. Приспособился к своей болезни за много лет, постоянно что-то делает для себя, использует народные рецепты. Я хочу рассказать не о том, какие лекарственные растения и какие мази использует отец, а о том, что в качестве домашней физиопроцедуры он использует обычный фен для волос.

Как только нвчинаются симптомы приближающейся боли, он берет фен и прогревает больные места. Воздух обычного бытового фена надо направлять на больные места на расстоянии 15–20 см и держать по нескольку минут до тех пор, пока не почувствуется облегчение.

Сухой горячий воздух прогревает суставы или больные мышцы, например, при миозитах, устраняет боль. Этот способ можно использовать и в качестве экстренной помощи, когда нет ничего под руками, и для планомерного облегчения состояния: все знают, что суставы любят тепло, но только сухое, как при согревании собачьей шерстью.

Александра Миронова, г. Долгопрудный Московской обл.

ХЛЕБ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

Случайно от подруги узнала, как можно лечиться, не имея под руками никаких лекарств. У меня очень болело горло, я полоскала его раствором воды с содой, но лучше не становилось, а время было позднее. Позвонила очень кстати подружка, которая и научила меня лечиться хлебом. Не веря в успех, я стала делать, как она рассказала.

Нужно вскипятить молоко, нарезать ломтиками белый хлеб (лучше использовать слегка подсохший, вчерашний). Ломтик опустить в горячее молоко и, когда он пропитается молоком и остынет до терпимой температуры, надо медленно съесть его. Делать так придется часто, не меньше шести рвз в день.

Но что самое удивительное – ведь помогло! Потом позже я еще раз использовала этот способ, и снова успешно. Я рассказывала многим знакомым, они тоже пробовали так лечиться, всем нравится. Я думаю, что горячие ломтики хлеба прогревают больное горло, а молоко смягчает его. Советую запомнить на всякий случай этот простой рецепт и читателям «Лечебных писем».

Тамара Яковлевна Перепелкина, г. Саратов

ПРОПОЛИС ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ В АПТЕЧКЕ

В нынешнее время дефицита лекарственных средств нет, в любой момент в любой аптеке можно купить все, что заблагорассудится. Но несмотря на такое положение с лекарствами, в нужный момент их дома все-таки не оказывается. И поэтому я завела правило – иметь домашнюю аптечку с тем, что всегда должно быть в доме: аспирин, йод, аэрозоль от ожогов, несколько аптечных настоек: валериана, корвалол. Самое необходимое, как в автомобиле. Но одну настойку я готовлю сама, это настойка прополиса.

Кусочек прополиса величиной с грецкий орех надо залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели.

А использовать настойку можно в самых разных случаях. Например, от кашля: 1 ч. л. залить небольшом количеством кипятка и делать ингаляцию 3 раза в день. Если воспалятся десны или слизистая во рту – таким же раствором (1 ч. л. на стакан теплой кипяченой воды) можно полоскать рот несколько раз в день, и за два дня все пройдет. Я полощу горло при ангине, промываю нос при насморке, использую настойку наружно – растираю ушибы. Это настоящая палочка-выручалочка.

Лидия Сергеевна Федосова, г. Нижний Новгород

СПАСИТЕЛЬНЫЕ СТЕЛЬКИ

От пяточной шпоры в один миг не избавишься. И вообще я считаю, что растирки и мази и разные примочки от шпор, если они уж образовались, не помогут. Чем только я не пыталась растворить эту самую шпору – не удалось. Удается уменьшить боли, которые чаще обостряются у меня зимой. Говорят, что в крупных городах можно избавиться от шпор: специальным инструментом при помощи ультразвука шпоры разбивают на мельчайшие частицы и удаляют. Жаль, что такая процедура не всем еще доступна, я, сколько ни спрашивала, мне адреса, где делают такую процедуру, найти не удалось. Я научилась мирно соседствовать с этой неприятностью, когда она особенно болит. Я сделала себе спасительные стельки из войлока.

Вырезалв из старых валенок две пары стелек, на тех стельках, которые использую для больной ноги, точно под шпорой сапожным ножом вырезала отверстия. Сначала нвнесла краску (акварель обычную) непосредственно на кожу, отпечвтала стопу на листе бумаги, потом с бумаги перенесла отметку на стельку. Можно проще: попросить когонибудь, чтобы точно отметили больное место, спроецировав точку нв лист бумаги, пока вы прямо стоите.

Важно, чтобы стелька плотно прилегала к обуви, чтобы отверстие всегда находилось точно под шпорой. Конечно, такое решение проблемы может показаться наивным, но до тех пор, пока вы не найдете надежный способ избавления от шпоры, стелька облегчит страдания.

Валентина Петровна Кутузова, г. Вологда

ПРОПОЛИС СНИМЕТ ОСТРУЮ БОЛЬ В СПИНЕ

Про остеохондроз в наше время знают, я думаю, все. Каждый взрослый человек так или иначе испытал на себе его коварство, когда среди полного здоровья острая боль пронзает у кого шею, у кого поясницу. Не меньше чем на неделю человек выбывает из привычного ритма жизни. Не обошла эта участь и меня. Мое слабое место – спина. И я научилась оказывать себе первую помощь при острой боли. Меня выручает прополис.

> Очень тонкие пластинки прополиса, которые я нарезаю острой бритвой, накладываю на болевую зону на сутки. Закрепляю пластинки обычным пластырем.

Боль постепенно угасает. По крайней мере, становится возможным нормально двигаться и предпринимать дальнейшие попытки избавления от приступа. Меня научила моя бабушка этому средству, и оно ни разу меня не подвело. И еще мне очень хорошо помогают компрессы из воска. Воск надо подогреть, положить на больное место и обмотать теплым согревающим материалом, шерстяным шарфом лучше всего. При остеохондрозе тепло играет решающую роль при лечении, в этом я убедилась на сто процентов. Буду рада, если мой совет окажется полезным. С уважением,

Татьяна Борисовна Ермоленко, г. Старый Оскол

СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

У меня очень напряженная работа, которая требует постоянного внимания, сосредоточения. В результате – частые головные боли от перенапряжения. Каждый раз таблетки принимать не будешь, можно так привыкнуть, что потом придется лечиться от чего-нибудь другого. Одно время спазмы помогал снимать чай с чабрецом, но это не всегда удобно: нужна трава всегда под руками, ее заваривать надо, а на это иногда просто не хватает времени. Один знакомый инструктор по практической йоге научил меня, как можно быстро снять головную боль при помощи энергичного массажа больших пальцев рук.

> Сначала нужно в течение двух-трех минут энергично подвигать большими пальцами рук, а затем тщательно промассировать их, особенно в районе фаланг.

Считается, что большие пальцы рук связаны с головным мозгом через меридианы, поэтому массаж и помогает от головной боли. Я сначала с недоверием отнесся к этому уж очень простому методу, но когда пару раз мне действительно стало легче после массажа, стал все время его практиковать. И в самом деле, я нашел способ справляться с головной болью.

Игорь Андреев, г. Обнинск

КОГДА ВО РТУ ВОСПАЛЕНИЕ

Дорогая редакция, я хочу пополнить народную аптечку очень полезным рецептом, который может пригодиться многим. Я недавно его узнала и ошеломлена его действенностью и простотой. Недавно гостила у подруги, она живет в Подмосковье. Мы долго бродили по окрестностям, там очень красивые места, а как в лес зашли, так глаза разбежались – и ягоды разные и грибы. Пока гуляли я, конечно, ягод всяких напробовалась. А наутро не смогла рот открыть: распухла слизистая оболочка. Не то чтобы есть ничего не могла, даже зубы не почистить было, так было больно. Что было делать? Не ехать же в Москву лечиться.

> Моя подруга быстро отреагировала на мою беду. Принесла кочан капусты, нарезала, провернула через мясорубку и выжала сок. Сок поровну смешала с кипяченой водой и этой смесью я полоскала рот в течение дня.

К вечеру воспаление почти прошло, а через два дня рот был уже в полном порядке. Позже подруга мне объяснила, что капустным соком постоянно лечила своих детей в подобных ситуациях, и всегда он помогал, к врачу даже и не обращалась.

Ирина Самойлова, г. Иркутск

СНЕЖНЫЙ КОМПРЕСС

Занимаясь домашней работой, вольно или невольно то стукнешься, то поранишься, то в горячую духовку сунешься. Недавно так ушибла косточку на ноге о ножку стола, что присела от боли. Хорошо за окошком первый снежок подоконник припорошил.

> К ушибленному месту надо сразу приложить пакет со льдом или снегом. Нагребла в полиэтиленовый пакет снегу, приложила к ушибу и посидела так немножко, пока снег таять не стал. Полегчало, наступать смогла. Еще очень хорошо снимает боль камфарный спирт, которым надо растереть больное место.

Сейчас зима, так что, думаю, многим будет полезно напомнить, что в случае необходимости и снег и лед могут оказать первую помощь.

Татьяна Ивановна Антипова, г. Первоуральск

Если ваши суставы заболели впервые, постарайтесь понять, в чем же причина, и не ограничивайте лечение мазями, купленными в аптеке. В будущем избегайте факторов, вызывающих обострение, и обязательно пейте противовоспалительные травы. Обратите внимание на свой характер, так как известно, что у упрямых людей чаще встречаются признаки артрита. Не бросайте лечение на полпути, чтобы болезнь не переросла в хроническую форму, будьте упорны – и воспаление уйдет.

ЛЕЧИМ АРТРИТ

НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА

• В народной медицине при болях в суставах рекомендуется обертывать их на ночь листьями лопуха, весной – листьями мать-и-мачехи, зимой – листьями капусты. Если у вас хватит терпения делать такие обертывания неделями, вы сможете надолго избавиться от болей.

• Возьмите 15-20 ст. л. высушенного измельченного шалфея и залейте его 5 л кипятка. Дайте настояться в течение 2 часов, процедите и вылейте в ванну с водой температуры 24 градуса. Примите ванну в течение 10-15 минут. Проведите курс ежедневных процедур в течение недели, затем сделайте перерыв в 5 дней и повторите курс лечения еще раз.

• 100-200 г соломы залейте 5 л горячей воды, прокипятите 30 минут. В остывший до 36-37 градусов отвар погрузите ноги или руки на 20-30 минут. Процедуру принимайте через день при ревматоидном артрите. Курс лечения 5-6 ванн.

• Глина – это универсальное лечебное средство при любых формах воспаления, которое, кроме всего прочего, обезболивает и снимает отек. Вы можете проводить длительные сеансы в виде аппликаций, накладывая на больные места глиняные лепешки толщиной 1,5-2 см. Держите глину на теле до 3 часов, покрыв лепешку целлофаном и шерстяным изделием. Повторно не используйте одну и ту же глину и тщательно смывайте остатки глины с кожи. Для лечения суставов наиболее подходит голубая или зеленая глина, но если такую глину раздобыть не удалось, то берите любую другую – красную, белую, черную.

• Для ванн при артрите подходит обычное аптечное пихтовое масло. Если у вас больны суставы на стопах, то опустите ноги в тазик с водой, в которой разведите 5-6 капель маслица. Вода должна покрывать щиколотки, и она может быть тепленькой, но не выше, чем 39 градусов. Держите ноги в воде 15-20 минут, а перед сном можно и дольше. Курс ежедневных ванн проводите в течение 10-12 дней подряд. После ванночки ноги вытрите и натрите все тем же пихтовым маслом, массируя больные места в течение 2-3 минут. Для втирания пихтовое масло смешайте с равным количеством растительного (например, кукурузного) масла, но при острой форме артрита не причиняйте себе боль. При хронической форме артрита можно проводить такой курс лечения в течение очень длительного периода, даже в течение 1-2 лет.

• Готовьте себе ванны с отваром пихтовых лапок. Возьмите 2/3 ведра измельченных пихтовых лапок, залейте кипятком, поварите на слабом огне при закрытой крышке 3-5 минут, процедите и вылейте в ванну.

• Как при артритах, так и при артрозах могут помочь специальные компрессы, которые желательно делать на ночь, но для снятия боли и воспаления держите их несколько часов подряд и применяйте не менее 10 дней. Смешайте по столовой ложке меда, горчицы, соли и соды. Смесь нанесите на марлевую салфетку и приложите к больным суставам. Поверх наложите целлофан или компрессную бумагу, укутайте, чтобы больные места хорошо прогревались.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОИ

• 2 ст. л. сухих измельченных листьев брусники залейте в кастрюле 0,5 л кипятка, прокипятите 10-15 минут, дайте настояться полчаса или час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

• Календула обладает противомикробным действием, снимает воспаление. Все эти свойства незаменимы при различных формах артрита. 2 ч. л. цветков ноготков залейте в термосе 2 стаканами крутого кипятка и оставьте настаиваться на 15 минут. Процедите полученный настой и пейте по полстакана 3 раза в день.

• Приготовить отвар створок фасоли (1 ст. л. на стакан кипятка). Пейте его по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при артритах и нарушениях солевого обмена.

• Крапива оказывает не только противовоспалительное действие на суставы, но также улучшает обмен веществ, что при артрите немаловажно. 1 ст. л. сухих листьев крапивы двудомной залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться 1 час, процедите и пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Не применяйте крапиву, если у вас повышенная свертываемость крови.

• Красная рябина содержит много витаминов и микроэлементов, а также обладает противомикробным действием. Витамины важны при воспалении, так как отек не позволяет суставам получать достаточное количество питательных веществ. 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 4 часа и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

• 1 ч. л. сосновых почек залейте стаканом кипятка и дайте настояться 2 часа в стакане кипятка, затем процедите и пейте по 1 ст. л. 3-4 раза в день – это сильное противовоспалительное средство, улучшающее обмен веществ. Сосна помогает и при артрите, источником которого стал вирус.

• Смешайте в равных частях траву хвоща полевого, грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной. 1 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка и процедите. Выпейте в 3 приема в течение дня перед едой. Курс лечения 7 дней. После этого сделайте перерыв на 3 дня и проведите еще один недельный курс настоем.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

• Чтобы выяснить, какие продукты усиливают у вас симптомы артрита, вы можете по очереди исключать их из своего рациона на период до двух месяцев (хотя иногда облегчение наступает уже через неделю). Если после этого ваше состояние улучшилось, значит, данный продукт необходимо исключить из диеты, в ином случае его можно потреблять безбоязненно.

• Излечению хронического артрита способствует молочно-растительная диета, но для достижения стойкого результата придерживаться ее необходимо постоянно или хотя бы года два. Но имейте в виду, что в первые месяцы после начала этой диеты артрит может обостриться. Особое внимание уделяйте молочнокислым продуктам, содержащим бифидо- и другие виды полезных бактерий. Пейте живые йогурты, ацидофилин и простоквашу.

• Определенные виды растительной пищи могут снизить воспаление при артрите. По данным ученых, особенно хорошо помогают овощи и фрукты желтого и оранжевого цвета, так как они содержат большое количество антиоксидантов.

• Положительно воздействует на суставы и растительная пища, которая содержит повышенное количество витамина С. К полезной пище относятся любые сырые и свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень. Особенно хороши цитрусовые, болгарский перец, картофельный сок, яблоки и яблочный сок. Сырая растительная пища способствует похудению, что очень важно для воспаленных суставов (так как желательно ограничить нагрузку на больные суставы). Нередко человеку бывает достаточно сбросить лишний вес, как суставы перестают его беспокоить.

• Очень полезен при артрите рыбий жир. Вы можете принимать его в капсулах, купленных в аптеке, а можете выпивать по 1 ч. л. масла, полученного из печени трески. Но не используйте масло слишком долго, так как повышенное количество витамина А не очень хорошо может отразиться на печени. Не превышайте указанную дозировку и не пейте более 1 ложечки масла в день. В рыбьем жире и масле содержатся омега-3 жирные кислоты, уменьшающие чувствительность суставов. Ешьте макрель и лосось, которые также содержат полезные элементы.

• Попробуйте использовать в питании оливковое масло, которое также содержит множество полезных соединений. Добавляйте масло в салаты и каши, но не жарьте на нем. Жареная пища сама по себе вредна для суставов, а перегретое масло содержит множество канцерогенов и теряет свои полезные свойства.

• Если у вас аллергия на молочные продукты, то лучше ограничьтесь растительной пищей и рыбьим жиром.

• Пейте свежие соки, смешивая морковный сок, сок сельдерея, капусты и томатов. Если вы хотите провести лечебный курс овощным соком, то в первый день первой недели пейте только овощной сок, на второй неделе пейте сок уже 2 дня (не подряд, а через день), а на третьей неделе – три дня, также через день. Желательно такую серьезную диету использовать под наблюдением врача.

НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ

• Проблемы с суставами появляются у тех людей, которые не способны изменять свое поведение в зависимости от ситуации, то есть у негибких в поведении людей. Воспаление суставов может быть вызвано постоянной гневливостью, желанием критиковать и выражать недовольство. Согласитесь, что обиды, нетерпимость и преувеличение всего плохого, что происходит в жизни, могут помешать с легкостью идти вперед – вот суставы и противятся этому движению, ограничивая свободу больного человека.

• Если вы мучаетесь от воспаления и боли в суставах, ваша подвижность ограничена, то внимательно присмотритесь к своему характеру и поведению – не пытаетесь ли вы доминировать над всем и вся, не слишком ли много упрямства проявляете. Если вы заметили эти черты в себе самом, то осознайте, что, срывая злость на окружающих, вы доставляете проблемы себе самому, и ваши суставы красноречиво говорят вам об этом. Подумайте, не противоречите ли вы самому себе, одновременно деспотично доминируя над близкими и при этом со слезами на глазах требуя от них заботы и внимания.

• Состояние ваших суставов обязательно изменится, если вы начнете разрешать другим людям жить своей жизнью – они, как и вы, пришли в этот мир для своих целей и им необходимо личное время и пространство для их достижения. Поищите компромисс и смиритесь хоть с частью тех вещей, которые вас раньше раздражали, и помните, что все, что происходит, – только к лучшему. Чаще радуйтесь жизни и происходящим событиям, старайтесь видеть во всем положительное. Утром, перед сном, а также во время обострения артрита и несколько раз в течение дня повторяйте вслух или про себя следующие фразы: «Я сама любовь и понимание. У меня и моих близких все в порядке. Я и моя семья в безопасности. Я расслабляюсь и плыву по течению. Я доверяю процессу жизни и легко двигаюсь вместе с жизнью. Я радуюсь тому, что происходит со мной и моими близкими».

• Замечен еще один тип людей, организм которых склонен страдать от проблем с суставами. На первый тип они похожи наличием обид и повышенным упрямством, но, в отличие от доминирующего первого типа, у этих людей есть нехорошая привычка винить во всех проблемах себя. Такие люди не показывают своих обид, держа их в себе. Частенько они нетерпеливы и не всегда дают себе возможность принять и почувствовать любовь, которую им посылают близкие. Совет таким людям можно дать простой – меньше занимайтесь самоедством и радуйтесь любви, которую дарят вам окружающие. Осознайте, что раз вы родились на этот свет, значит, вы достойны получать любовь от других людей.

• Говорите себе регулярно: «Я люблю и одобряю себя. Я окружен любовью и сам дарю любовь. Я любим потому, что живу. Мир понимает и принимает меня. Я принимаю и одобряю себя. Я доверяю своему будущему».

Подготовила Инна Листок

ЗИМА И СНЕГ. . . НА ГОЛОВУ

У русского человека, как ни у кого другого, есть редкая и удивительная возможность почти любое состояние выразить при помощи поговорки. Вспомнил я об этом, когда недавно снегопад засыпал наши улицы снегом, которого, как всегда, у нас никто не ждал. Помните, как говорят: свалился как снег на голову, то есть неожиданно. Но в отличие от этой поговорки в наших краях зимой снег – это нормальное явление природы!

А в этом году для абсолютного большинства работающего населения снег стал просто стихийным бедствием. Не только на машине до работы было не добраться, но и пешеходы с трудом шли по узеньким, протоптанным в сугробах тропинкам. А главное – никто ничего не убирал! Самым странным в этой ситуации для меня, человека пожившего, была несостоятельность наших коммунальных служб: снегоуборочной техники не хватает, реагентов не хватает, дворников словно и вообще в городе нет. Власти ссылались на то, что трудно убирать улицы из-за большого количества машин и неправильной парковки. А тогда почему на маленьких улицах и во дворах было ни пройти ни проехать? Как говорится, плохому танцору все мешает...

Вот и вспомнилось невольно, как еще совсем недавно, всего лет двадцать назад, когда зимы были действительно снежными и холодными, город убирали в основном дворники, а специальная техника расчищала только широкие улицы. И в городе было чисто. Каждое утро, несмотря на снегопад, все дорожки оказывались расчищенными, по обочинам белели аккуратные сугробы, которые не превращались в баррикады. Мало того, городские власти решали подобные коммунальные вопросы как-то быстро и тихо. Возможно, зима в то время наступала каждый год по расписанию и не являла собой глобальную неожиданность? Именно потому, наверное, все отопительные коммуникации были в исправности, трубы не рвались от холода и сосульки вовремя сбивались теми же дворниками.

Мне казалось, что в последнее время штат дворников в нашем городе увеличился. Во всяком случае, этой осенью очень радовало, что в моем дворе уже с утра бригада гастарбайтеров в оранжевых жилетах наводили чистоту и порядок. Но выпал снег, и они исчезли. Сейчас руководство города срочно велела службе занятости обеспечить город дворниками. Но чем же они думали осенью? И на этот случай есть поговорка про мужика, который, пока жареный петух не клюнет, не перекрестится. А пока не найдут дворников, коммунальные службы советуют людям брать лопаты и самим чистить город.

Вот и сравниваешь невольно: что было тогда – и что происходит сегодня. И в связи с этим я все время думаю: почему нельзя жить так, чтобы зима со снегом и сугробами не наводила на грустные мысли, а также, как детям, приносила радость и взрослым? И не приходилось бы с вечера думать о том, что утром надо выйти на час раньше, чтобы не опоздать на работу. И как пройти мимо дома с огромными сосульками, чтобы они не упали бы на голову.

Да уж, «что имеем – не храним, потерявши – плачем». Большой город, большие проблемы... Меняется климат, меняются люди.

Леонид Анатольевич Полянский,
г. Санкт-Петербург

И ВСЕ-ТАКИ ЛЮДИ БЫЛИ ДОБРЕЕ...

Я не пропускаю ни одного номера «Лечебных писем» с рубрикой «Родное, далекое...». Не все мне одинаково близко из воспоминаний читателей, но тем не менее все очень интересно, потому что пока читаешь эти письма, очень зримо представляешь свою молодость, нашу страну, друзей, знакомых.

Как кто-то справедливо подметил, в такие минуты как будто листаешь старый семейный альбом с фотографиями. Я не хочу, чтобы обо мне подумали, что вся моя жизнь осталась в прошлом, это не так. Мне и сегодня очень многое по душе. Я радуюсь за своих детей и внуков, у которых открылись такие возможности для осуществления своих идей и планов, о которых мы в свое время и мечтать-то не могли. А разве можно представить современную жизнь без этого чуда – иначе не назовешь – мобильного телефона? Я просто с ужасом вспоминаю свою молодость, когда и обычный стационарный телефон был далеко не в каждой квартире. А такое достижение как Интернет? Я хоть и не пользуюсь им, тем не менее благодаря внукам имею полное представление. Такие вещи не могут не радовать. И все-таки кое-что без-



возвратно (или нет?) утеряно, на мой взгляд. Я уверена, что раньше люди были добрее, отзывчивее. Недавно я шла по улице, и ко мне, уже далеко не к первой, как позже выяснилось, обратился мужчина: он не мог найти улицу, которая явно находится где-то рядом. Юноша, к которому он сначала обратился, просто прошмыгнул мимо, не удосужившись даже вникнуть в просьбу; девушка – пожала плечами; кто-то еще тоже не ответил. Ко мне человек подошел уже с отчаянным воплем, мол, почему никто сказать по-человечески не может. Я ему показала, как пройти на злосчастную улочку, которая буквально за его спиной и находилась. И это только один пример. Я могу их привести немало. Недавно на улице упал пожилой мужчина, хорошо одетый. Думаете, кто-то сразу поспешил на помощь? Две девушки – они прошли мимо меня, пока я спешила к упавшему – решили, что пьяница посреди тротуара развалился. А человек просто неловко упал и не мог подняться, потому что подвернул ногу. Конечно, причин такого поведения тоже немало, сколько их, неадекватных, пьяных, орущих, сегодня на наших улицах, вот уж воистину – куда милиция смотрит? Кстати, не кажется ли вам, что милиционера сегодня не так уж часто и встретишь на улице? Гаишники вот стоят у дороги, а обычного милиционера я что-то не встречала.

Есть еще одна вещь, которой я никогда не смогу понять и принять: как много люди ругаются! Вернее, не ругаются даже, а просто разговаривают матом. Едешь в городском транспорте и вынужден это слушать. И почему, честное слово, никто, кроме таких как я, не осмеливаются пресекать брань? Почему люди боятся ставить этих нарушителей нашего спокойствия на место? Раньше вряд ли кто-то из молодых людей осмелился бы выругаться в троллейбусе, его тут же выпроводили бы. Мне так обидно, что люди так быстро привыкают к плохим переменам вокруг, ведь все вместе мы могли бы сделать нашу жизнь вне дома спокойнее, комфортнее, красивее. И ведь ругаются, мне кажется, не потому, что кому-то хотят досадить, а просто по привычке. Хочу ко всем обратиться с простым призывом – давайте прямо сегодня начнем меняться к лучшему!

Вера Иннокентьевна Лосева, г. Владимир

ДАВАЙТЕ СОХРАНИМ ХОРОШИЕ ПЕСНИ

В № 25 за декабрь 2009 года прочла письмо Кретининой Евдокии Никитичны из Липецкой области «Пойте, не бойтесь прослыть старомодными» и решила написать сама.



Как правильно пишет Евдокия Никитична, народная песня забыта многими. Старинные душевные песни и прибаутки сейчас слышны все реже и реже. А сколько в них смысла! В одной песне про всю жизнь человека рассказано.

Сейчас многие современные песни просто не имеют никакого смысла и ничему не учат. Некоторые певцы пытаются петь старые песни, но уже мотив совершенно другой. Нет в них того колорита, который был. Да и когда поют русские песни на новый лад, то одеты не соответствующе. В скромной одежде нужно исполнять народные песни! Не раз вспомнишь певцов 60-70-х годов: мужчины в костюмах, белых рубашках, при галстуках. Певицы в скромных платьицах или народных костюмах. А теперь поют почти голые, едва прикрывают то, что не всем надо показывать.

А петь действительно надо. Песня не только душу лечит, но и омолаживает весь организм.

Сама я пою неважно. Вот мама моя, покойная, очень хорошо пела. Принимала участие в художественной самодеятельности, что была организована при Мокинской школе. Песен знала много. Кое-какие мне в наследство оставила. Когда ее не стало, мне пришлось надевать ее народный костюм и петь вместо нее. Когда пою, забываю о том, что у меня астма, и на душе легче становится.

Со временем такой хор из бабушек исчез. Многие из тех певиц уже на том свете. Те, кто еще живы, уже не могут ходить на репетиции.

Но под руководством Путиной Елены Алексеевны вновь возродился небольшой коллектив, который поет старые песни. Называется он теперь «Бабушкин сундучок», где пою и я. Мы в народных костюмах сидим, занимаемся рукоделием – кто прядет, кто вяжет носки, кто кружева плетет и поем песни, уже забытые многими. В промежутках между ними вставляем старинные диалоги. Получается хорошо. Мы даже уже перед обществом инвалидов в Култаево выступили. Нас приняли на бис – так всем понравилось выступление. Студенты из культпросветучилища тоже приезжали посмотреть наши посиделки. Правда, мы не уверены в том, что через какой-то промежуток времени наши песни будут востребованы, а жаль. Но несмотря ни на что мы собираемся и поем.

Песни нам действительно строить и жить помогали. Раньше пели везде, при любой работе, в радости и горе, а сейчас и гармонисты редкость. Про балалайки вообще молчу. Скоро их надо будет в Красную книгу заносить. Сейчас модно орать под караоке. А так хочется услышать вечерком хорошую песню под гармонь. Увидеть хоровод или веселую кадриль. Наши внуки про них уже не знают и не стремятся к этому. У них другие интересы.

Не хватает нам душевных песен, поэтому, наверное, и жизнь стала непонятной, без цели. Одна цель – как можно больше заработать денег. Но деньги в жизни не самое важное. Самое важное – это духовные ценности, которые мы сейчас теряем. То ли еще будет, ой-ой-ой.

Уважаемая Евдокия Никитична и читатели нашей газеты «ЛП», будем очень благодарны вам, если вы пришлете для нашего «Бабушкиного сундучка» старинные песни, которые вы еще помните. А мы постараемся их включить в наш репертуар.

Адрес: Кохавниковой Любови Николаевне, 614520, Пермская область, Пермский район, п/о Култаевское, д. Мокино

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Трофические

В своих письмах в редакцию наши пожилые читательницы часто жалуются, что им пришлось столкнуться с серьезной и мучительной проблемой, возникшей как осложнение болезни вен, – с трофической язвой. Как предотвратить это грозное заболевание? Можно ли вылечиться и восстановить кожный покров на ногах или хотя бы избавиться от изнуряющих неприятных ощущений и болей? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат медицинских наук, руководитель Издательского отдела НИДОИ им. Г.И. Турнера И.В. ПОПОВ.

– Игорь Владимирович, что такое трофическая язва?

– Трофическая язва – собирательное название. Этот термин подразумевает дефект покровных тканей, причем одновременно нескольких слоев, включая кожу. Возникают трофические язвы чаще на нижних конечностях после отторжения некротизированной (отмершей) ткани. Эти язвы отличаются хроническим, многомесячным и даже многолетним течением, очень плохо заживают и обладают склонностью к рецидивированию, то есть повторному открытию. Трофические язвы развиваются в тех случаях, когда нарушено кровообращение или повреждена иннервация тканей. Само слово «трофический» означает, что заболевание является результатом недостатка местного питания, то есть затрудненного кровотока и плохого прохождения нервных импульсов.

– Каковы же конкретные причины возникновения трофических язв?

– Это состояние мягких тканей нижних конечностей может возникнуть от множества причин. Наиболее часто язвы возникают из-за хронических расстройств венозного, артериального или лимфатического обращения. Это могут быть варикозное расширение вен, посттромбофлебитный синдром, облитерирующие поражения артерий ног. В более редких случаях причинами трофических язв выступают такие недуги, как слоновость, врожденные пороки развития сосудов, болезнь Паркса-Вебера, а также заболевания или повреждения нервной системы. Развитию трофических язв способствуют и внешние воздействия: обширные механические повреждения кожи (раны, пролежни), ожоги, отморожения, химические и лучевые повреждения, наличие обширных рубцов. Болезни обмена веществ (в том числе сахарный диабет и болезни крови), а также некоторые инфекционные поражения тоже могут осложняться образованием трофических язв.

– Думаю, что наших читателей больше всего беспокоит проблема трофических язв, связанных с варикозной болезнью и тромбофлебитом...

– Совершенно справедливо, ведь 50% всех трофических язв имеют именно это происхождение. Для сравнения: артериальные язвы составляют 15%, диабетические – 5%. Поэтому мы будем говорить в основном о варикозных язвах. Варикозная болезнь заключается в нарушении оттока крови по венозной системе. По статистике, женщины болеют варикозом нижних конечностей примерно в три раза чаще, чем мужчины. В целом этой болезнью страдает, по разным оценкам, до 40% всех женщин и 10-15% мужчин трудоспособного возраста. В последние годы есть тенденция к «омоложению» варикоза.

– Но все-таки трофическими язвами чаще страдают пожилые. Почему?

– Видите ли, с возрастом в сосудах нижних конечностей развивается «порочный круг» кровообращения: с одной стороны, недостаток артериального притока крови, а с другой – образование венозного застоя. Застой происходит из-за того, что ослабли клапаны, расположенные внутри вен, сама венозная стенка истончилась, а нарушенная иннервация не позволяет сосудам пульсировать, гнать кровь по своему руслу. Вот и застаивается она в венах. Возникают отеки. Как осложнение варикозной болезни может наступить тромбофлебит – воспаление вены с образованием в ее просвете кровяного сгустка – тромба. Из-за этого тоже возникают боли. Истонченная, слабая, плохо иннервированная венозная стенка растягивается. Так появляются варикозно измененные вены (у кого-то поверхностные, у кого-то глубокие). Как следствие – кислород и питательные вещества плохо подводятся к мышцам, подкожной клетчатке и коже. А ядовитые продукты обмена веществ, наоборот, плохо вымываются кровью из тканей и накапливаются там. Рано или поздно в истонченной, плохо питаемой коже образуются трещинки, возникает шелушение, зуд...

– И человек начинает расчесывать это место...

– Именно. А ведь даже у самого чистоплотного человека голень – это место, наиболее «обсемененное» микробами. Кстати, при сниженном иммунитете даже безвредный микроб-симбионт, который в обычное время гармонично сожительствует с человеком, может тоже стать возбудителем инфекции и воспаления. Когда трещинки микробно обсеменились, возникает длительно незаживающая ранка. Через шесть месяцев такую ранку принято называть трофической язвой.

Таким образом, трофическая язва – это дефект кожи и более глубоко лежащих тканей, при котором дно язвы заполнено так называемыми грануляциями, покрытыми слоем фибрина. Фибрин – это белок из плазмы крови. Под слоем грануляций расположены плотная фиброзная ткань, очаги некроза, закупоренные тромбами сосуды. А на поверхности трофической язвы, как правило, обнаруживается патогенная микрофлора – стафилококки, синегнойная палочка, кишечная палочка.

– Как я понимаю, это уже приговор...

– Уверяю вас, не все так страшно, как я описал. Да, трофические язвы – одна из сложнейших проблем и хирургии, и геронтологии. Однако можно и нужно пытаться лечить их, а также в раннем периоде варикозной болезни предпринимать меры, чтобы не допустить как тромбофлебитов, так и этого грозного осложнения. А пожилым пациентам с многолетними незакрывающимися язвами тоже хочу сказать слова ободрения: можно попытаться нормализовать процесс кровообращения в конечностях, можно добиться закрытия язвы или, по крайней мере, значительного уменьшения ее размеров и снятия болевого синдрома.

– С чего начинать лечение?

– Лечить нужно как саму язву, так и основное заболевание, явившееся

ЯЗВЫ



причиной трофической язвы. Сегодня мы говорим о трофических язвах вследствие варикоза. Людям, страдающим этим заболеванием, необходимо постоянное общение с флебологом, консультации в флебологическом центре. Прежде всего, врач назначит сосудистые, регулирующие обмен и общеукрепляющие препараты. Лучшим способом их введения является внутривенный. Вам будут назначены капельницы с растворами лекарств, которые улучшают микроциркуляцию, то есть «раскрываются» даже самые мелкие капилляры. Тогда нормализуется и артериальный приток, и венозный отток крови. Благодаря этому улучшится питание мягких тканей, из них будут удаляться метаболиты – ядовитые продукты обмена.

После курса капельниц вы продолжите прием этих препаратов в таблетках. Вам или порекомендуют бинтование конечностей, или запретят это делать – в зависимости от выраженности и стадии основного заболевания и от величины отечного синдрома. Показано пациентам и местное лечение мазями. Во-первых, есть мази, которые нужно применять на неповрежденную кожу стоп, голеней и бедер. В состав этих мазей входят препараты, улучшающие состояние венозной стенки, лекарства, обладающие противовоспалительным и противоотечным действием. А во-вторых, вы будете пользоваться растворами и мазями, накладываемыми на саму язву. Эти растворы и мази очищают поверхность язвы от гноя и фибринозного налета. После того как язва очистится, врач пропишет мази, усиливающие эпителизацию (заживление, заращение) тканей.

– А существуют ли какие-то радикальные методы лечения трофических язв?

– В особо тяжелых случаях применяют рентгенотерапию – воздействие на язву малыми дозами радиации, но в комплексе с общим лечением основного заболевания.

В последние годы разработаны инновационные хирургические методы лечения трофических язв. Среди них – лазерная коагуляция сосудов с последующим закрытием язвы с помощью методов хирургической косметологии или такой метод, как применение собственных тканевых комплексов пациента на питающей сосудистой ножке для закрытия язвы. Таким лечением занимаются сосудистые микрохирурги.

– Наверное, это безумно дорого?

– Действительно, метод относится к высокотехнологичным, однако любой гражданин России при наличии страхового медицинского полиса может получить квоту на это лечение, нужно лишь обратиться в комитет по здравоохранению администрации вашего города.

И еще хочу сказать, что, к счастью, сейчас получены обнадеживающие результаты в такой отрасли медицины, как клеточные технологии. Я уверен, что через пять лет мы будем говорить о трофических язвах как о насморке – противном, докучливом, но который проходит «если не через неделю, то через семь дней».

– Ну, клеточные технологии – пока из раздела фантастики. Давайте лучше поговорим о народных, нетрадиционных методах – если не лечения, то помощи при лечении трофических язв.

– С удовольствием! Тем более что я занимаюсь лечением трофических язв у пациентов благотворительной больницы и воочию вижу хорошее действие народных средств. Но только как дополнительный к основному лечению метод.

Итак, прежде всего – гирудотерапия. Пиявки вводят в организм вещество гирудин, которое препятствует агрегации (склеиванию) эритроцитов и улучшает микроциркуляцию крови. Вспомним также апитерапию – лечение пчелиным ядом, медом, прополисом, маточным молочком. Из активных средств растительного происхождения хочу назвать конский каштан, софору японскую, диоскорею кавказскую – это средства сосудистого действия, венотонизирующие. Рецепты вы найдете в любом «лечебнике» или «травнике».

– Можете ли вы привести какие-нибудь простые рецепты из применяемых местно растений?

– Да, конечно. Например, облепиховое масло. Или мазь из комнатной герани – пеларгонии. Нужно смешать две части измельченных в кашку свежих листьев герани с тремя частями нутряного свиного смальца и смазывать пораженный участок ежедневно. Мазь можно хранить в холодильнике не более недели.

Или компресс из сока картофеля. Марлю надо сложить в восемь-десять слоев, намочить в соке свежего картофеля и поместить на язву. Поверх повязки положите бумагу для компрессов или пергамент (но ни в коем случае не полиэтилен! Его вообще никогда нельзя применять для компрессов) и забинтуйте ногу. Повязки надо менять каждые четыре-шесть часов. Можно оставлять на ночь.

Из наружных средств еще назову настой мать-и-мачехи. Одну столовую ложку измельченной травы мать-и-мачехи залейте стаканом кипятка, настаивайте час и промывайте раны и язвы.

– А внутрь что-нибудь можно принимать?

– Пожалуйста. Например, настой листьев ежевики. Залейте чайную ложку измельченных листьев ежевики стаканом кипятка, и через полчаса настой готов. Его можно пить по полстакана дважды в день (утром и вечером) теплым. При этом активно очищаются и заживляются язвы.

А апельсиновый сок, благодаря фитонцидам, имеет антисептические свойства, поэтому его можно применять и для питья, и для заживления язв.

– Что бы вы хотели пожелать на прощание нашим читателям?

– Обращаюсь ко всем пациентам с трофическими язвами, даже многолетними, изнуряющими своей болью и неприятными ощущениями: не падайте духом! Даже на современном этапе развития медицины можно и нужно найти свою индивидуальную схему оздоровления, которая все-таки принесет вам хороший результат лечения как варикозной болезни, так и трофической язвы.

Беседовал Александр Герц

Стараюсь жить по заповедям

Если ты устал от одиночества, если веришь в Бога, не судим, не пьешь и не куришь, не жадный, не боишься трудностей и желаешь создать семью, отзовись. О себе: инвалид 3-й группы (трудовое увечье), 45 лет (вам от 45 до 50 лет), русская. Я стараюсь жить по Божьим заповедям. Живу в коммунальной квартире с мамой и ухаживаю за ней, она инвалид 1-й группы. Хочу любить и быть любимой. Ценю честность, открытость, взаимоуважение.

Вера, тел. для sms: 8-919-393-78-49, 8-916-718-30-52

В доме нет хозяйки

Мужчина, 52 года (167/60), одинокий вдовец, инвалид 2-й группы (опорно-двигательный аппарат). По гороскопу Телец (год Петуха), без детей, скромный, не пью, не курю, не жадный. Люблю землю, уют. Ищу хозяйку в свой дом – одинокую женщину, любящую землю, уют.

Адрес: Храмченко Виктору Ивановичу, 397680, Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Березняки, ул. Мира, 152. Тел. 8-961-613-79-69

Скучаю по старому другу

Так хочется найти друга 43-летней давности! Где он, что с ним, как сложилась у него жизнь? В 1965 году мы познакомились в Омской области, он там служил. Мне пришлось уехать оттуда. Немного мы переписывались, потом наша переписка по непонятным причинам оборвалась. Отзовись, Борис Садовничий! А может, его родные или друзья что-то знают о нем. Пожалуйста, позвоните.

Тел. +7-920-92-75-254

Будем радоваться жизни

Мне 60 лет, вдова, симпатичная, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Надеюсь встретить мужчину для серьезных отношений, желательно вдовца, близкого мне по возрасту, независимого от детей, без вредных привычек, самостоятельного, обеспеченного. Вы – интересный собеседник, единомышленник и просто хороший, близкий друг для взаимной моральной и материальной поддержки, совместного отдыха. Будем любить и уважать друг друга. Приспособленцев, сексуально озабоченных, шутников, из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Адрес: Лариса, 660005, г. Краснодар, а/я 28588, тел. (3912) 267-47-54

Ищу настоящего друга

Мне 35 лет, инвалид по зрению. Хотела бы через нашу газету найти настоящего друга из моего города – Астрахани, можно тоже инвалида.

Адрес: Эле, 414000, г. Астрахань, ул. Чернышевского, д. 10, кв. 25. Тел. 8-905-363-49-76

Здоровы и счастливы вместе

Веду здоровый образ жизни, по дому делаю почти все, люблю природу, лес, но мне одиноко. Познакомлюсь с женщиной 50-55 лет из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Мне 61 год, рост 167 см.

Анатолий, Санкт-Петербург, тел. +7-911-224-72-50

Одиночество опустошает душу

Одиночество укорачивает жизнь, опустошает душу, поэтому хочется встретить доброго и надежного мужчину с разумной разницей в возрасте. Мне 58 лет, выгляжу моложе. Симпатичная, добрая, заботливая, продолжаю работать. Рост 168 см, не склонна к полноте. Характер уступчивый, интересы разносторонние. Мне хотелось бы познакомиться с мужчиной из Санкт-Петербурга или Ленинградской области, добрым, нежадным, непьющим, верным, чтобы прожить остаток жизни с душевной теплотой, радостью и общими интересами.

Людмила, г. Санкт-Петербург, тел. 540-56-84

Хочу заняться пчеловодством

Мне 60 лет, невысокого роста, веду здоровый образ жизни, живу в деревне в своем доме, мечтаю заняться пчеловодством. Хотелось бы познакомиться с добрым, порядочным мужчиной без вредных привычек и криминального прошлого.

Адрес: Николаевой Антониде Александровне, 161107, Вологодская обл., Кирилловский р-н, п. Горицы, м. Никулино, д. 12. Тел. 8-921-13-99-308

Одинок из-за болезни

Устал от одиночества. Не могу найти человека, которого не пугала бы моя болезнь. У меня эпилепсия, 3-я группа инвалидности. Хочу познакомиться с женщиной, у которой такое же заболевание, или которая не побоится его. Мне 28 лет, рост 185 см, шатен, глаза светлые, трудолюбивый. Все могу делать сам. Без вредных привычек, имею жилье, без материальных проблем.

Адрес: 601800, Владимирская обл., г. Юрьев-Польский, Главпочтамт, до востребования предъявителю паспорта 1704 381882

Жизнь продолжается

Мне 24 года (157-52), башкирка. После болезни дали инвалидность (3-я группа), но я физически здорова. Работаю и хожу на занятия танцами. Познакомлюсь с самостоятельным, надежным человеком для серьезных отношений.

Маргарита, г. Челябинск, тел. 8-908-069-28-09

Надеюсь встретить настоящую подругу

Надеюсь познакомиться с девушкой до 30 лет, желательно из Новосибирской области. Мне 32 года, инвалид с детства, без вредных привычек. Жду звонка после 19 часов.

Сергей, тел. 8-913-913-47-46

Все еще будет...

Хочется найти себе хорошего друга и жену, любовь до конца жизни. Мне 64 года, рост 170 см, худощав, вредных привычек нет. Добрый, чуткий, отзывчивый пенсионер, живу в трехкомнатной квартире около метро «Фили» с тещей и дочкой. Хочу познакомиться с женщиной до 60 лет, желательно из Москвы. Отзовитесь, милые дамы!

Лев Семенович, тел. 7-916-523-05-22

Ценю заботу и ласку

Хочу познакомиться для совместной счастливой жизни с доброй, порядочной, ласковой, самостоятельной, состоявшейся женщиной до 55 лет из Башкирии (Дюртюли, Нефтекамска, Янаула, можно из сельской местности). Мне 58 лет, рост 172 см, в меру упитан. Пенсионер, по национальности татарин, работящий, спокойный, хозяйственный. Умею ценить заботу и ласку, честность и порядочность. Веду здоровый образ жизни, не курю, выпиваю изредка. Хотелось бы встретить свою даму сердца, чтобы прожить с ней счастливо всю оставшуюся жизнь и

скрасить два одиночества. Ведь неизвестно, сколько нам еще осталось жить на этом свете! Жизнь и так коротка, а счастья хочется сейчас, на этом свете. Давайте встретимся и будем вместе строить свое светлое будущее!

Адрес: 169933, Коми, г. Воркута, п. Воргашор, до востребования предъявителю паспорта 8703 748715

Отзовитесь, друзья юности!

Ищу Владимирову Людмилу (фамилия девичья). В 1970 году мы с ней окончили Оренбургское фармацевтическое училище. Родом она из с. Кувандыка Оренбургской области. А также ищу Олега Станкевича родом из Новосибирска. В 1971-72 годах он окончил Челябинское танковое училище. Моя фамилия девичья Вивтоненко. Отзовитесь, друзья!

Адрес: Близнецовой (Вивтоненко) Надежде, 461040, Оренбургская обл., Бузулукский р-н, г. Бузулук, д. 37, кв. 1. Тел. 8 (35342) 78610

Жду письма

Одинокий москвич, 69 лет, бывший военный. Надеюсь встретить такую же одинокую женщину подходящего возраста, нуждающуюся в любви, во взаимной заботе и общении, уставшую от одиночества так же, как и я. Место жительства значения не имеет. О себе: вдовец, обеспечен, без особых проблем. Хотел бы получить от вас письмо, а не номер мобильного телефона.

Адрес: 115470, г. Москва, а/я 3

Душе и сердцу одиноко

Ищу человека, с которым мы смогли бы соединить душу и сердце. Мне 69 лет, работаю, живу одна, ни от кого не завишу. Хотелось бы с кем-то общаться и кому-то быть интересной, полезной.

Адрес: Свирской Ларисе Николаевне, 414057, г. Астрахань, ул. Михаила Луконина, д. 9, кв. 144

Начало осознанной жизни

Пенсионерка (58 лет, 156-70), брюнетка с карими глазами, образование среднее техническое, вдова. Особыми достоинствами удивить не могу, но все, чем наделила природа женщину, у меня есть (всего в меру, со стороны виднее). О недостатках: без вредных привычек. Обожаю людей творческих, общительных. Выход на пенсию – это начало осознанной жизни, и мне бы хотелось, чтобы рядом был надежный друг. Жильем обеспечена, но если у вас условия лучше, согласна на переезд.

Адрес: Сергиенко Людмиле Григорьевне, 347630, Ростовская обл., г. Сальск, до востребования

Живу одна в селе

Уже 9 лет живу одна в селе, в своем доме. Есть двое детей, но они уже взрослые, живут отдельно, у них свои семьи. Хотелось бы познакомиться с мужчиной от 55 до 65 лет, таким же одиноким, можно вдовцом. Материально обеспечена, живу на пенсию, не работаю. Мне 57 лет (158-71). Конечно же, хочется, чтобы мужчина был без вредных привычек, особенно это касается алкоголя, а остальное не так важно. Дорогие мужчины, звоните.

Галина, тел. 8-950-489-35-94

Хочу получше познакомиться с Россией

Сам я из Латвии, парень молодой, через какое-то время собираюсь переехать в Россию. С помощью нашей газеты хочу найти в России друзей любого возраста – людей серьезных, неглупых и добрых, чтобы интересно было общаться. Пока я не переелу, мы можем общаться по переписке и за это время многое узнать друг о друге. Поэтому пишите все, кто хочет приобрести новых друзей и помочь мне побольше узнать о русском народе. Желаю всем крепкого здоровья и буду с нетерпением ждать ваших писем!

Адрес: Рупейксу Айвису, LV-3001, Латвия, г. Елгава, ул. Палидзибас, 3-110К

Главное – забота и понимание

На склоне лет особенно остро понимаешь, как важны общение, понимание, забота друг о друге. И очень важно, чтобы это было необходимым и главным для обоих. Мне 52 года (168-70), женственна, внешностью Бог не обделил, образование высшее. Люблю дом и уют, природу, животных, рукоделие. Умею делать все необходимое по хозяйству, материально и жильем обеспечена. Воспитана на принципах честности, порядочности, преданности, интеллигентности. Взрослая дочь замужем, живет отдельно. Буду ждать письма от мужчины 50-55 лет, серьезного, порядочного, умного, благородного, заботливого, знающего жизнь, без вредных привычек и криминального прошлого, который захочет и сможет стать для меня близким человеком.

Адрес: 212030, Беларусь, г. Могилев, Главпочтамт, а/я 77

Отец пропал без вести

Я бы хотела найти могилу своего отца, Абаева Ильи Прокофьевича, 1897 года рождения. На фронте он был ранен и лежал в госпитале под Ригой. Свое последнее письмо писал 20 ноября 1944 года и в нем сообщил, чтобы мы ему больше не писали в госпиталь, так как их отправляют на фронт. После этого нам пришло извещение, что он пропал без вести. Неизвестно, что случилось: может, разбомбили их госпиталь, а может, эшелон... А вдруг кто-то об этом знает! Прошу сообщить мне, дочери, Роговой (Абаевой) Марии Ильиничне.

.Адрес: Роговой (Абаевой) Марии Ильиничне, 188676, Ленингрдаская обл., Всеволожский р-н, п. Щеглово, д. 53, кв. 8. Тел. (дом.) 8-813-70-68-609

ГЕПАТИТ У НОВОРОЖДЕННОГО

У внука обнаружили в крови вирусный гепатит С. Ему всего 7 месяцев. Очень прошу добрых людей, помогите нам, подскажите, что можно сделать, как лечить внука! Какие есть народные и врачебные средства?

Адрес: Байковой Альфии Борисовне, 452152, Башкортостан, Чишминский р-н, д. Калмаш, ул. Верхняя, 47

НЕ СПЛЮ ОТ БОЛИ

Свет не без добрых людей. Найдутся люди, которые и мне помогут! Уже 5 лет тяжело болею трофическими язвами. У меня на обеих ногах язвы, большие и очень болезненные. Не могу спать от боли, перестала ходить, таблетки пью обезболивающие. Передвигаюсь только с тросточкой или же с ходулями, держусь за стенку. Живу в деревне, хирурга нет. Лечусь аптечными мазями, перевязки делаю ежедневно, много бинта уходит. Мне 90 лет. Лежала в больнице – лечили, но не залечили. И смола-живица не помогла – видимо, я неправильно сделала состав. Вся надежда на добрых людей. Очень жду.

Адрес: Шелепень Анне Викентьевне, 222022, Беларусь, Минская обл., Крупский р-н, д. Хотюхово

ЖДУ ВАШЕЙ ПОМОЩИ

Дорогие мои добрые люди! Мне 54 года, диагноз кривошея и дистонический тремор головы с отдачей в правую руку. Прошу помощи у всех, кто когда-либо столкнулся с этим страшным заболеванием. Что делать? К кому обратиться? Есть ли народные средства, которые облегчают течение заболевания? С верой и надеждой жду помощи и поддержки!

Адрес: Константиновой Ольге Семеновне, 127576, Москва, ул. Илимская, д. 6, кв. 107. Тел. 8-963-622-91-49

КАМНИ РАСТУТ КАК ГРИБЫ

Боль и отчаяние заставили меня написать вам. С 2004 года страдаю мочекаменной болезнью, камни в обеих почках. Несколько раз их дробили под наркозом, пила много лекарств, а в результате нарушения в печени, желудке, поджелудочной железе. Давление стало повышаться (до 180 на 100), камни растут как грибы после дождя. Только одни подробят (а дробление платное), как в течение года вырастают другие. Работа связана с физическими нагрузками, я целый день на ногах. С работы еду, стиснув зубы от боли, а на больничный иду, только когда уже кровь в моче. Люди добрые, подскажите, пожалуйста, доступные народные средства, чтобы вывести камни: в правой почке 6 мм и 7 мм, в левой 9 мм. Впервые обращаюсь в газету с надеждой.

Адрес: Ольковой Е.Н., Башкортостан, 450000, г. Уфа, ул. Первомайская, д. 70, кв. 59

ПОЛИП И АТОНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

У меня полип и атония мочевого пузыря, лекарства не помогают. Может, кто-нибудь мне поможет своим советом, народным рецептом? Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Кобзеву Павлу Васильевичу, 394030, г. Воронеж, ул. Куколкина, д. 33, кв. 140

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

У малыша врожденный сколиоз, растет горб. Можно ли обойтись без операции? Подскажите, пожалуйста, и мне что-нибудь от нервов. Мне всего 21 год, а на меня столько всего свалилось! Откликнитесь, очень прошу!

Адрес: Дептеревой С.С., 611200, г. Чусовой, пос. Лямино, ул. Горького, д.6а, кв. 4

ХРОНИЧЕСКИЙ ОТИТ

У моей малышки хронический отит. Когда она была совсем крошкой, у нее потекло ухо. Мы обратились к врачу и вылечились, но оказалось, что не до конца. Через несколько месяцев выделения из уха повторились, и так несколько раз. Сейчас врач поставил диагноз хронический отит. Теперь, как только дочка простужается (а такое бывает часто), сразу все переходит на ухо (гнойные выделения). Что делать, я уже не знаю. Есть ли какие-нибудь народные средства? Очень надеюсь на то, что добрые люди нам помогут.

Адрес: Мироновой Ирине, 431220, Мордовия, г. Темников, ул. Бараева, д. 7, кв. 7

МИОМА И ДИСТОНИЯ

У мамы обнаружили миому матки, а у меня вегето-сосудистая дистония по тахикардиальному типу. Пожалуйста, если кто-то знает, как лечить эти недуги, напишите нам.

Адрес: Марии, 665458, Иркутская обл., г. Усолье-Сибирское, ул. Короленко, 23

ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ

Очень беспокоит диффузный токсический зоб. Он действует на сердце, легкие и все органы. Я похудела за 2 месяца на 10 кг, хотя отсутствием аппетита не страдаю, ем по 6-7 раз в сутки. Помогите, пожалуйста, излечить мою щитовидку! Таблетки мало помогают, я с трудом их переношу, и народные средства от гипотиреоза мне не подходят.

Адрес: Пешковой Валентине Степановне, 410017, г. Саратов, ул. Шелковичная, д. 49-63, кв. 177

СБОЙ В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

После операции по удалению желчного пузыря я похудела на 14 кг. Питание мое было такое: каши на воде и 0,5 л воды, иначе возникала отечность. Боли утихли, и я чуть-чуть хотела расширить свой рацион питания. Начала есть нежирную рыбу, но вернулись боли, отечность, хотя воды я принимала 0,5 л в день. Диагноз: панкреатит, холецистит, увеличение поджелудочной железы, недостаточность кардии, хронический гастрит, вторичный дуодено-гастриальный рефлюкс. Помогите, чем можете, люди добрые! Мне 39 лет.

Адрес: Кольцовой Тамаре Степановне, 394086, г. Воронеж, ул. Комарова, д. 2, кв. 142

БОЛЕЗНЬ КРОНА

Наш внук заболел кишечной болезнью Крона. Ему 15 лет. Может, кто-нибудь что-то посоветует? Хотелось бы подробнее узнать об этой болезни, методах лечения, народных средствах.

Адрес: Янкелевичу Евсею Семеновичу, 352800, Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Спинова, д. 15А. Тел.: 8-6167-2-15-44, 8-918-305-14-61

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

Мне 75 лет, у меня больное сердце (ишемия), уколы и таблетки не помогают. Хотелось бы народными средствами полечиться. Подскажите рецепты, пожалуйста, если кто знает. Сильный шум в голове, и поэтому я плохо слышу. Еще 2 грыжи на позвоночнике, 4 позвонка смещены. Сильные боли (бывает, что ночами совсем не сплю). Да еще наросты образовались. Стоит только нагнуться, сразу боли в позвоночнике, и на сердце отдает. Пальцы ног неме-

ют, но пока чувствительны. В желчном пузыре камни обнаружили (11-12 мм). Как их вывести? Что делать, не знаю. Напишите мне, пожалуйста.

Адрес: Денисовой Анне Ивановне, Алтайский край, г. Барнаул-57, предъявителю паспорта 0100 260250

У КОГО ОСТАЛИСЬ ДЕТСКИЕ ВЕЩИ?

Живем мы в Сибири. Живем или доживаем, но небольшое хозяйство держим. У меня старший сын инвалид с детства, жена у него, Ирина, болеет вот уже 2 года туберкулезом. У них трое маленьких детишек, и Настя у меня на опеке, ей 14 лет. Работы у нас никакой, безработица. Если бы не опекунские... Но на эти 6000 рублей девочку надо одеть, и обувь нужна, ведь у нас с ней хозяйство, да и кушать тоже хочется. А сейчас еще сестра приехала с маленьким ребенком. Я прошу, если у кого есть возможность, помогите нам, пожалуйста, игрушками, книжками. Может, люди добрые помогут и детскими вещами (старшей 14 лет), если у кого детки из вещей выросли. Мне люди иногда отдают поношенные вещи, так я перешиваю, но у нас здесь много таких, как мы. А игрушек уже купить не на что. Буду Бога просить, чтобы дал вам здоровья.

Адрес: Сульмаевой Нине Яновне, 636711, Томская обл., Каргасокский р-н, с. Бондарка, ул. Центральная, 32

У ВНУКА ГЕМАНГИОМА

Очень прошу помочь моему внуку, ему 7 месяцев. У него в нижней части живота небольшое красное пятно – гемангиома. Врач объяснила нам, что к году это пятно должно рассосаться, а если не рассосется, придется делать операцию. Очень прошу читателей помочь нам. Если кто знает народный способ лечения, подскажите! Будем ждать.

Адрес: Андрияновой Валентине Андреевне, 453400, Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Красноармейская, 13

СЫН ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ

Сыну Роману 19 лет. В 17 лет у него обнаружили редкое глазное заболевание – кератоконус 1-2-й степени, при котором роговица становится конической, истончается. Врачи не знают причины и способов лечения. Заболевание быстро прогрессирует, сын теряет зрение. В перспективе – пересадка роговицы, которая может и не прижиться. Еще у сына миопический астигматизм. Помогите, не откажите, поделитесь опытом лечения! Остается надеяться только на Бога и добрых людей.

Адрес: Поляруш Алле Вениаминовне, 197371, г. Санкт-Петербург, ул. Королева, д. 48, корп. 1, кв. 389. Тел. (812) 306-53-01

ХОЧУ ПОМОЧЬ ВНУЧКЕ

Внучке 21 год. Когда ей было 10 лет, а внуку 9, у меня погибла дочь, и внучка очень сильно это переживала. И сейчас она часто ходит на могилку своей мамы, но у нее сильно нарушена психика. Мы ее лечили, но результата – ноль. Она умница, учится в академии, но та утрата, боль от потери мамы очень на ней отражается. Хочется ей помочь, но от лекарств у нее начал болеть желудок. Может, у наших читателей есть хорошие рецепты для успокоения нервов? Она очень вспыльчивая и эмоциональная.

Адрес: Акимовой Вере Николаевне, 456203, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Риты Сергеевой, д. 17, кв. 7. Тел. 8-912-891-81-53

ВЕРЮ В НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

Мне 54 года. Верю в излечение онкологических заболеваний методами народной медицины, молитвой, покаянием и постом. Очень прошу откликнуться тех, кто лечил или лечит онкологию тазовых органов по методам Е. Лебедева, Н. Шевченко. Авторские книги имеются. По схеме Н. Шевченко лечусь 1,5 года, диету соблюдаю строго. Терплю обострения боли и ухудшение самочувствия, но печень и кишечник бунтуют все сильнее. Думаю перейти на лечение по схемам Е. Лебедева. Никаких операций, облучений и химиотерапии не было. Надеюсь на Божью помощь, ваши советы и опыт. Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Стародуб Виктории В., 307170, Курская обл., г. Железногорск, ул. Димитрова, д. 3, кв. 85

МАМЕ СНОВА ПЛОХО

Два с половиной года назад моей мамочке сделали трепанацию черепа, удалили опухоль – глиобластому, но она выросла снова, и операцию сделали повторно. Через 3 месяца после второй операции мама слегла. Пропала речь, верхняя часть тела неподвижна. Лечили ее травами у знатного в нашем регионе травника, но пока положительных результатов не наблюдаем. Для меня и моего брата мама - это смысл жизни. Два года назад я и сама сильно болела, но благодаря маме и хорошим врачам поправилась и считаю теперь своим долгом помочь маме. Дорогие читатели, если вы знаете, как облегчить страдания и вылечить мою мамочку, то напишите, пожалуйста.

Адрес: Третьяковой Марине, 357538, Ставропольский край, г. Пятигорск, пр. Свободы, д. 67, кв. 109. Тел.: 8-8793-37-29-39, 8-988-741-06-21, 8-962-024-70-33

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

У меня на глазу папиллома, а у мужа много бородавок. Что делать? Мужу 74 года, у него еще водянка и грыжа яичек. Как ему помочь без операции? Храни вас всех Бог!

Адрес: Степановой Лилии Васильевне, 654027, г. Новокузнецк, ул. Глинки, д. 10, кв. 51а

КИШЕЧНЫЙ КАНДИДОЗ

У меня кишечный кандидоз (не молочница). Таблетки не помогают. Пожалуйста, подскажите, как избавиться от этой напасти! Очень жду ваших писем.

Адрес: Батуриной Елене, 241035, г. Брянск, Московский мкр-н, д. 44, кв. 87

БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Мне 45 лет, из них 25 лет болезнь Бехтерева. Очень прошу отозваться тех, кто знает, как бороться с этим заболеванием.

Адрес: Джанаеву Александру, 403859, Волгоградская обл., Камышинский р-н, с. Умет, ул. Ленина, д. 5, кв. 2

ТЯЖЕЛО ХОДИТЬ

Больше нет сил бороться с болезнями в одиночку. Мне 43 года, и вот уже 2 года у меня хроническая лимфезема IV степени (в народе называется «слоновость»). Одна нога сильно увеличена, поэтому тяжело ходить. И еще трофические язвы. Чем только я ни лечилась! Люди добрые, помогите Христа ради, если кто вылечился!

Адрес: Даньшиной Ирине Сергеевне, 397607, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Новая Криуша, ул. Восточная, д. 25

ГИПЕРТОНИЯ И ВАРИКОЗ

У меня гипертония и варикоз. Думаю, что варикоз зависит в какой-то степени от гипертонии. Хочу знать, повышается ли давление от меда и нерафинированного подсолнечного масла. Сейчас я перестала их употреблять, и, к моему удивлению, давление понизилось. Жду ваших писем.

Адрес: Молчанова З.В., 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

КТО ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ОСТЕОМИЕЛИТА?

Два с половиной года назад попала в аварию. Был осколочный перелом бедра, после чего выявили остеомиелит. Недавно убрали пластину, а кости так и не срослись. Пожалуйста, кто знает народные средства, ответьте! Верю, что есть люди, которые знают, как вылечиться. Одна надежда на вас и на Бога!

Адрес: Миллер Н.А., 618900, Пермский край, г. Лысьва, ул. Фестивальная, д. 2, кв. 39

БЕДА С КОЖЕЙ

У моей дочки хронический двухсторонний демодекозный блефароконъюнктивит, функциональный блефароптоз и еще себорейный дерматит, розацеа. Лицо красное, бывают гнойные прыщи на лице и голове. Дочке 23 года, болеет 11 лет, лечение не помогает. Очень будем рады любым советам тех, кто вылечился.

Адрес: Богдановой Татьяне Николаевне, 198326, г. Санкт-Петербург, ул. Политрука Пасечкина, д. 8, кв. 20

ЖИРОВИКИ И ВАРИКОЗНЫЙ ДЕРМАТИТ

Подскажите, пожалуйста, как лечить жировики лекарственными травами. Они у меня по всему телу. Когда трогаешь жировик, то больно бывает. И еще одна просьба: помогите вылечить варикозный дерматит травами.

Адрес: Афанасьевой Р.А., 125212, г. Москва, Ленинградское шоссе, д. 56, кв. 81

АЛЛЕРГИЯ ИЗ-ЗА ПАРАЗИТОВ

Внучку 8 лет, у него токсокары (паразиты). Это подтвердили аллергологи г. Краснодара. Как лечить, толком никто не знает, никакие таблетки не помогают. У ребенка сыпь, он весь в ранах, сильный зуд. Подскажите, люди добрые, кто что знает!

Адрес: Лубяной Нине Ивановне, 352030, Краснодарский край, ст. Кущевская, ул. Крупской, д. 25, кв. 16

РАЗРЫВ МЕНИСКА

После травмы у меня разрыв мениска, коленная чашечка смещается, опухоль на колене осталась спустя 8 лет. Очень прошу совета у читателей нашей газеты!

Адрес: Лесникову Игорю Алексеевичу, 352630, Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Железнодорожная, 65. Тел. 8-918-335-48-70

ПОМОГИТЕ ВСТАТЬ НА НОГИ!

Мне 69 лет, сломала шейку бедра, потом руку. Принимала много разных лекарств, пользовалась растирками и мазями, но результат далеко не утешительный. Прошу добрых людей помочь мне встать на ноги. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Зайцевой Нине Павловне, 347902, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Свободы, д. 26, корп. 1, кв. 41

ОТКАЗАЛА ПОЧКА

Мне 40 лет, 2 года назад перенесла инсульт, а прошлой зимой полностью отказала единственная почка. Я сейчас хожу на диализ (искусственная почка). Пожалуйста, кто знает, как поправить почку, помогите мне, ведь с диализом разрушается весь организм.

Адрес: Абдрахмановой Нелли, 400051, г. Волгоград, пр. Столетова, д. 2а, кв. 43

ВАРИКОЗ И СЕБОРЕЯ

Пожалуйста, помогите советом, рецептом от варикозного расширения вен (в том числе и от «сеточек», «звездочек» на ногах). Уже давно мучаюсь себореей на голове и лице, отсюда и последствия – прыщи, угри. Дерматолог мне сказала, что эта болезнь не лечится, но я не верю. Всем желаю крепкого здоровья.

Адрес: Людмиле Юрьевне, 194355, г. Санкт-Петербург, Суздальский пр., д. 9, кв. 344

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ?

Обращаюсь к гинекологам, травникам, специалистам по лечению бесплодия. Диагноз: непроходимость труб. Наши дети женаты уже седьмой год и очень хотят ребенка. Пожалуйста, помогите им! Надеемся, ждем.

Адрес: Шерстюк Любови Григорьевне, 98329, Крым, г. Керчь, ул. Ворошилова, д. 23, кв. 4

ОПЕРАЦИИ НЕ ВЫДЕРЖУ

Если кто знает, что делать при опущении почек, напишите, пожалуйста. Мне 61 год, левая почка опущена, на другой 2 кисты. Операции не выдержу. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Орловой Нине Ивановне, 413124, Саратовская область, г. Энгельс, ул. М. Василевского, д. 29, кв. 1

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален; что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №3 (188)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 19917В, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 27.01.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 657 000 экз.
Заказ № ТД-216 Цена свободная

